

EL ARTE DE SENTIR

**GUÍA PRÁCTICA
PARA EL DESARROLLO
DEL HEMISFERIO DERECHO
DEL CEREBRO**



Carlos Bayod Serafini

INDIGO

**Zamora 91-95
08018 Barcelona**

Motivo de portada realizado por Carlos Bayod

© 1998, Carlos Bayod

© 1998, Ediciones y distribuciones Vedrà, S.L.

Primera edición: Mayo 1999

ISBN: 84-89768-37-4

Depósito legal: B-20891-99

Fotocomposición: Text Gràfic

Ausiàs Marc, 16, 3º, 2º - 08010 Barcelona

Impresión y encuadernación:

Liberdúplex

Constitució 19, bloc 8, local 19 - 08014 Barcelona

Edición digital: Adrastea, Marzo de 2008

PRESENTACIÓN

La intención al plantear este libro fue dar una serie de herramientas con las cuales poder penetrar, de forma organizada, en el nivel de la mente donde no existen las palabras, sólo las sensaciones y mostrar el modo de utilizar éstas como instrumento de comunicación sensológica, con el fin de aprovechar las ventajas que su naturaleza holística nos ofrece.

Con las sensaciones se trabaja con grandes bloques de información y a más velocidad que con las palabras, lo que nos procura un mayor rendimiento intelectual, un mejor control del equilibrio emocional y la posibilidad de pasearnos por áreas de nuestro ser que, normalmente, sólo están al alcance de privilegiados.

Se denomina *sensología* al conjunto de técnicas y conocimientos que nos permiten articular —aunque de forma abierta— todo el amplio mundo de las sensaciones no verbalizables.

La sensología empezó a gestarse a finales de la década de los sesenta. En esta época yo estaba dedicado enteramente a la docencia. Repartía mi tiempo entre la enseñanza media, la superior y la especial, con lo cual fui adquiriendo una diversificada experiencia sobre las necesidades en los distintos niveles. Un día, ante la pregunta de un alumno, me di cuenta de que no sabía explicarle «para qué servía (el arte)», «dónde estaba el arte en una obra» ni «qué era lo que hacía que una obra fuera arte y otra no». Nadie me lo había explicado ni nadie a quien pregunté me lo supo explicar. Estas preguntas sin respuesta me llevaron a investigar con mis alumnos y poco a poco, fueron apareciendo respuestas, pero éstas generaban nuevas preguntas que, a su vez, generaban nuevas respuestas y así hasta la actualidad en que, ya estructurada la sensología, sigue creando nuevos interrogantes y estimulando nuevas búsquedas.

Hace ya bastantes años que imparto sensología (normalmente a través de seminarios) en distintos niveles de la enseñanza, y observo que su aplicación, estructura en la mente de los alumnos una nueva forma de lenguaje abierto que les faculta a utilizar su gran potencial sensológico natural y aplicarlo en los distintos aspectos de su vida, tanto académica o laboral como profesional.

El acceso al conocimiento y el desarrollo sensológico es absolutamente práctico, por lo que uno descubre su efectividad a través de su propia experiencia. No son informaciones ya elaboradas; es su descubrimiento lo que uno integra en sí como algo vital, pasando esta

experiencia a formar parte de la propia historia personal al tener que brotar la respuesta del interior de uno mismo.

En toda la sensología en general, se trabaja con sensaciones, pues éste es el lenguaje de la que podríamos llamar *la otra inteligencia*. Realmente poseemos dos cerebros sólo unidos por un haz de fibras en su parte inferior llamado Cuerpo Calloso. El cerebro izquierdo (CI) es el que piensa con palabras y el más utilizado en las culturas actuales. El derecho (CD), no sabe articular palabras, sólo sensaciones; es el que lee la música, el dibujo, la danza y todas las artes, así como el amplio mundo de sensaciones, sentimientos y códigos no verbalizables.

Nuestros antepasados, al descubrir el lenguaje, pasaron de guiarse por el puro instinto a conceptualizar sus experiencias, reflexionarlas y comunicarlas. Con ello, poco a poco, fueron evolucionando su conciencia del ser y pudieron ir transmitiendo a través de la cultura sus logros y reflexiones, tanto en el técnico y científico como en el humanístico. Con ello fueron desarrollando su CI, el verbal, pues es el que les era más necesario para su evolución en aquellos momentos. Ahora, y también por razones evolutivas, es ya necesario que desarrollemos el lenguaje sensológico del CD y pongamos en marcha la totalidad de nuestro cerebro. Y no se trata de regresar a la barbarie, sino de potenciar lo conseguido a través de la conceptualización y la cultura y regresar a nosotros en lo esencial. Rescatarnos de las garras de nuestro propio invento y aprender a realizar nuestra vida de la forma más dichosa posible.

Todo nuestro mundo de percepciones intelectuales está siempre acompañado de percepciones sensológicas; toda información verbal-conceptual tipo CI es recibida también como información sensológica pero, si el receptor de las informaciones no verbales no ha sido estructurado, las experiencias correspondientes a esta parte sensológica no encuentran donde encajarse.

La persona que por mecanismos naturales o por una fuerte educación artística ha estructurado su inteligencia sensológica tipo CD es la llamada *intuitiva*.

La intuición es la capacidad que tiene nuestro inconsciente (nivel no verbal) de ordenar, buscar, deducir y organizar —sin el concurso de la mente consciente— un problema complejo y dar la solución a través de conceptos verbales. Ésta es la tarea que automáticamente intenta realizar nuestro inconsciente con todos los datos sensológicos que le proporcionamos a partir de las vivencias que vamos teniendo. Es obvio que cuanto más educado tengamos este sistema mejor funcionará nuestra mente y mayor será la capacidad de nuestra inteligencia. También de su sensible mecánica deducimos sus muchas posibilidades de malfuncionar cuando no es bien programada.

La implantación de técnicas sensopedagógicas a la enseñanza, sirve también de profilaxis a muchas enfermedades mentales, conductuales y sociales al potenciar el conocimiento profundo de vivencias propias, de los demás y del entorno en sus distintos niveles.

Pretendo que éste sea un libro eficaz y práctico para instar al estudio de la sensología y a su desarrollo y aplicación, por tratarse de una ciencia que puede enriquecer a todas las demás.

INTRODUCCIÓN

...un día, un ser, tuvo necesidad de encontrarse a sí mismo y trascenderse y nació el arte. Había nacido el hombre.

El *arte* y todo el amplio mundo de las *sensaciones* en general, por su naturaleza «no verbal», nunca han podido ser comprendidos y controlados por la mente conceptual. Por ello han sido apartados del común de las cosas manejables a través de ideas y transmisibles a través de conceptos expresados por medio de la palabra. Muchísimas personas piensan, sin embargo, que el arte sí es descriptible por medio de palabras. Con esta idea no hacen otra cosa que desvirtuar su verdadera naturaleza y hacer incomprensible su verdadera utilidad.

No se puede fijar una sensación porque, cuando deja de sentirse, deja de existir y no se encuentran palabras para explicarla o sólo se puede hacer con generalidades que nunca la expresan. La palabra nunca puede definir una sensación vivida. ¿Cómo explicar la sensación del perfume de una rosa, el sabor de la cebolla o el sonido de un instrumento? Diremos que la rosa huele a rosa pero, para quien no ha oído nunca una rosa, ¿cómo lo explicamos? ¿Cómo explicamos a alguien el sabor de la cebolla? Diremos que pica, pero también pica la pimienta o la guindilla; que es ácida, pero también lo es el vinagre o el limón. Y cómo explicaremos la naturaleza del sonido de un instrumento. No nos es posible. *Sólo expresando sensaciones podremos transmitir sensaciones.* El arte es todo sensación. Sea a través de la pintura, de la danza, de la música o de la escritura, siempre se expresa a través de sensaciones. Incluso el escritor que es artista, lo que pretende es transmitir sensaciones y las palabras, tal cómo él las dice, son generadoras de sensaciones.

Se puede verificar en una obra de arte todo lo que la sostiene, el color y la forma, el tono, la orquestación o la melodía, el volumen, la estructura o el material. Pero, el arte, el grado de arte que posee una obra, no puede explicarse porque materialmente no existe como tal.

No hay en el mundo ninguna materia, color, forma, sonido, palabra, espacio, volumen, etc., de la que se pueda decir: esto es el arte. He aquí cien gramos de arte, un metro de arte, o diez decibelios de arte. No hay materia en el mundo que, ni tan siquiera, se parezca al arte. No existe el arte sino como la parte espiritual —inmaterial— de la obra, sólo como

un efecto sensológico producido por las *tensiones espaciotemporales* entre las *unidades estéticas* expresadas por la materia física de la obra; el sonido, el color, la forma...

La materia, sea física o sensitiva como el olor o el tacto, es tan sólo el soporte por el cual se expresa el arte y las sensaciones en general. Es por ello que si sólo se sabe leer lo que de esta materia o soporte se puede analizar conceptualmente, nunca se llegará a cruzar la mirada con un solo efluvio de este mágico producto.

El arte y todo el amplio mundo sensológico no existe como algo material, pero lo impregna todo. El entorno está lleno de sensaciones, como asimismo está lleno de matemáticas que, normalmente, tampoco se advierten.

El primer paso dado para empezar a determinar la naturaleza de este fenómeno llamado arte, así como de todos los demás fenómenos que no se pueden verbalizar y que sólo percibimos a través de sensaciones, ha sido crear el nombre genérico que los estudia: *sensología*.

Una unidad sensológica es una unidad de sensación no verbalizable y la combinación y expresión de varias de estas unidades sensológicas, *si se consigue que provoque la lectura simultánea de las mismas*, crea unas tensiones entre ellas que producen el efecto arte. Pero para que se produzca esta tensión hace falta que las unidades sensológicas que se combinen posean unas características determinadas, unas en relación con las otras, similar a una fórmula química en la que varios elementos se combinan de determinada manera para desaparecer como tales y dar vida a uno nuevo, pero, en nuestro caso, utilizando como base, unidades complejas de sensación.

Es evidente, que si se educa este nivel sensológico, se adquiere una capacidad de expresar arte y sentir la vida en general mucho mayor que si se espera que el azar lleve alguna musa al santuario del creador. Los que en algún momento de nuestra vida nos hemos dedicado a la creación artística, sabemos lo duro que es cuando las musas no aparecen y no se tienen recursos conscientes para controlar y llenar el vacío que se crea.

Para el estudio de la obra de arte he determinado *cinco niveles* que se coordinan en una escala que va de lo físico a lo espiritual. Al utilizar la palabra espiritual, me refiero al conocimiento sensológico más profundo que el hombre posee, pero al que sólo puede tener acceso a través de la experiencia del arte.

Quiero anotar que si estoy hablando de arte, no es porque este libro vaya dirigido sólo a artistas. Hablo de arte porque es la manifestación más característica, en cualquier cultura, del nivel en que actúa la sensología y al mismo tiempo, el más complejo porque contiene los cinco niveles sensológicos.

Cada uno de los referidos niveles sensológicos parte del anterior y es base del siguiente.

En el estudio de estos cinco niveles, no se incluyen las categorías más inferiores, o sea las físicas, sino que parte ya, de la primera categoría de sensación psicofísica.

Estos cinco niveles son los siguientes:

Nivel psicofísico

Es el nivel que analiza la respuesta psicofísica que crea el primer grado de estímulo sensorial.

Estos elementos de sensación son medibles y predecibles a través de números y pueden ser, por tanto, controlados por la ciencia.

No expresa ningún grado de emoción, sólo respuesta psicomecánica.

Nivel sensológico

Es una unidad de sensación no medible por medios físicos. Es producida por la combinación de varias unidades psicofísicas que combinadas crean una infinita gama de expresiones sensibles. No es verbalizable ni cuantificable, pues participan en la percepción, a parte de la combinación psicofísica, todos los elementos del entorno en *tiempo real*. Es por tanto única, de repetirla y tomarla como tal unidad, ya sería otra.

Nivel estético

Es un conjunto de unidades sensológicas que, unidas, forman una nueva unidad de la que participa activamente la propia unidad sensológica que el individuo siente de sí mismo. El contraste o complemento entre ambas, la unidad sensológica personal y el conjunto percibido, crean la unidad estética de sensación.

Nivel artístico

Son varias unidades estéticas de sensación que forman una unidad artística. Es necesario, sin embargo, que sean dos o más unidades estéticas que presenten focos de interés simultáneos para que la mente, que habitualmente sólo se centra en una sensación, se bloquee al recibir el impacto simultáneo de varias, y se posibilite con ello que el mensaje artístico entre directamente al inconsciente. Al penetrar en nuestro inconsciente (que es más rico y potente que el consciente pero que no entiende de códigos verbales sino sólo de sensaciones), activa áreas del mismo que nos eran desconocidas y las hace aflorar aún sin codificar como idea, pero que, a través de procesos que veremos en

otros capítulos, poco a poco se van estructurando conceptualmente. Nuestra creatividad, en general funciona con esta mecánica.

Nivel del genio

Es la unidad artística contrastada con la percepción de la conciencia universal que el genio vive en sí.

El genio es capaz de penetrar en lo más profundo de su inconsciente donde están las claves de la existencia comunes a todos los hombres. Él expresa con unas fórmulas sensológico-artísticas todo este conocimiento, el cual, implantado en la mente del espectador, va floreciendo con el tiempo, haciéndonos comprender o cuanto menos sentir, las bases mismas de nuestra propia existencia.

Ésta es la obra del genio.

El primer paso que debe darse es educar los canales de percepción naturales que se poseen, para que todos los niveles sensológicos funcionen con mayor eficacia y se adquiera mayor conciencia de su existencia y de sus posibilidades como lenguaje holístico.

El ser humano, tanto en el plano mental como en el sensológico, no acaba en la piel. Todo lo que ve, piensa, siente o suena, es él. Cada uno es realmente todas sus percepciones, recuerdos y proyectos. De ellas destaca, como más importante, la relación con los congéneres. Con esos otros *yo*s con que uno se cruza continuamente y que la mayor parte de las veces son socios de uno, por poseer acciones de algo que también uno posee o mejor, es; el cielo que uno ve cada día, que es *yo* y que también es *yo* en el congénere. La Luna, el viento, un árbol que vemos los dos cada día, que es un trozo de *yo* y también un trozo de *él*. Es el mismo árbol compartido, pero esta asociación interhumana, no se ha aprendido a sentir y comprender, generalmente, en el alto nivel que la condición humana permite.

La programación filogenética hace que continuamente demos respuestas a estímulos internos o externos, sin que se sepa, muchas veces, el porqué de estas respuestas, ni si son adecuadas, por ser éstas programadas para dar respuesta a estímulos cuya lógica, en muchas ocasiones, es totalmente ajena al entorno cultural o social en que se desenvuelve. La libertad es un puro sueño, pues se dan respuestas y muestran pautas que corresponden a los ancestros del hombre. Las absurdas guerras, las desavenencias entre parejas, amigos, hermanos o simplemente congéneres. La mayoría de frustraciones no son otra cosa que respuestas innecesarias o inadecuadas a estímulos mal programados. Evidentemente, el código filogenético posee un amplio repertorio de pautas maravillosas y absolutamente vigentes y necesarias pero de las que, normalmente, ni de unas ni de otras se tiene conciencia, excepción hecha de algunos especialistas en marketing comercial, militar, político o religioso.

Debemos aprender a conocer a los congéneres y su naturaleza profunda con el único medio que se posee: la sensibilidad, que es la única que permite al hombre sentir el fluir de la vida propia y de los demás sin que exista condición ni concepto que impida sentir el principio de la vida misma en toda su verdad y plenitud.

Veamos ahora cuáles son las condiciones básicas en el desarrollo sensológico:

1. Desarrollar los canales de la sensibilidad, por los que se expresa y recibe informaciones sensológicas.
2. Conocerse a través de la percepción sensológica de sí mismo.
3. Vivir a los congéneres a través de percibirlos sensológicamente.
4. Adquirir un conocimiento profundo del entorno a través de percibirlo sensológicamente.
5. Para los artistas creadores y para los receptores del arte, adquirir el conocimiento para leer o expresarse a través de este complejo lenguaje sensológico a fin de poder penetrar, expresar, aprender y estructurar todo el gran contenido de información que llevamos cada uno dentro nuestro. Sucede sin embargo que, muchas veces, solemos pasar por la vida sin leer una sola línea de nuestro propio libro de la sabiduría.

Los elementos de expresión usados en el aprendizaje sensológico (con distintas variantes que se pueden matizar en cada grupo) son: *texturas, sabores, olores, sonido, grafismo, palabras y conceptos, números u operaciones aritméticas, color, forma en el espacio, categorías de espacio, categorías de tiempo, tiempos deslizándose a través de espacios, y tensiones de espacio-tiempo.*

Adviértase que propongo la nada habitual experiencia del *espacio* y el *tiempo*. Me refiero fundamentalmente al espacio y al tiempo sensación. No es por tanto el espacio medible ni el tiempo de reloj. Es el espacio sentido y el tiempo sensación del tiempo de lectura de las sensaciones de nuestro entorno, considerando este entorno en los niveles interoceptivos, propioceptivos y exteroceptivos. En sí, esta lectura del tiempo sensación es lo que permite la relación de nuestro centro de conciencia, con la vivencia de su *mí*, su *lo otro* y su relación con ello. Es posible que el autismo provenga de un fallo en este mecanismo de lectura del tiempo sensación.

Una buena educación sensológica es una buena profilaxis para evitar muchas enfermedades conductuales que parecen endémicas en nuestra sociedad (en el último Congreso Mundial de Psiquiatría se ha dicho que más de mil millones de personas sufren trastornos mentales de algún tipo). Por otra parte, es absolutamente necesario capacitarnos en las percepciones de espacio-tiempo para poder desarrollar la sensibilidad y la creatividad, que serán imprescindibles en la sociedad del hombre que ya se está gestando.

El artista creador hace que su vida y su vivencia del entorno y su relación con los demás sea el *leitmotiv* para que, a través de las herramientas de que dispone —sus canales de percepción/expresión—

se exprese a través de la obra de arte. No se puede por tanto olvidar que, para lograr este desarrollo conjunto, es necesario desarrollar las técnicas para la vivencia y el conocimiento sensológico de uno mismo, de los demás y del entorno. De otra forma no percibiremos la mayoría de mensajes, y nuestra vida y nuestra obra serán de una gran pobreza.

A través de esta «gimnasia» de la sensibilidad, no se pretende en absoluto conducir a nadie en ninguna dirección, sino hacia sí mismo. Al ser ésta no «verbalizable» no es posible ningún condicionamiento ideológico o doctrinal, sino la simple autopercepción y percepción en tiempo real del estar viviendo, con lo que se consigue la finalidad pretendida: *al aprender a crear, crearnos*.

SENSOLOGÍA Y CREATIVIDAD

Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutral y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente.

ABRAHAM H. MASLOW

Maslow se refiere a las emociones y a las potencialidades humanas básicas que para él son neutrales, premorales o positivamente buenas.

Existen cuatro pulsiones básicas para que este hombre natural se manifieste y evolucione como tal, a las que se ha dado el nombre de *amor, odio, soledad y arte*. No han sido tomadas nunca como tales pulsiones ni estudiados seriamente sus mecanismos íntimos. Dan nombre a unos sentimientos y con ello ha habido bastante; aunque son básicas para el desarrollo de la vida y absolutamente necesarias para la evolución, determinantes de la felicidad o la infelicidad y mecanismos básicos para la estructuración y proyección de la creatividad.

En el capítulo anterior hemos visto que para que el ser humano sea creativo *primero debe crearse a sí mismo*, o sea, debe desarrollarse sensológicamente. Ahora somos analfabetos sensológicos, tenemos la capacidad pero no sabemos cómo usarla. Debemos aprender a utilizar el potencial sensológico del que todos los hombres estamos dotados de forma natural y a canalizarlo para aprender a manejar el amplio mundo sensológico, para establecer los niveles de comunicación/ vivencia/ expresión propuestos. El neuropsicólogo soviético A. R. Luria, dice al respecto:

«Las sensaciones le permiten al hombre percibir las señales y reflejar las propiedades y atributos de las cosas del mundo exterior y de los estados del organismo. Ellas vinculan al hombre con el mundo exterior y son, tanto la fuente esencial del conocimiento, como la condición principal para el desarrollo psíquico de la persona».

En otro párrafo, al estudiar las transferencias entre los distintos órganos, nos dice:

«Los fenómenos de estimulación recíproca y de inhibición mutua del funcionamiento de los órganos de los sentidos entrañan gran interés

práctico en situaciones que engendran la necesidad de estimular o reprimir artificialmente la sensibilidad de los mismos.»

«Una segunda forma de interacción de los órganos de los sentidos es el *trabajo mancomunado* de los mismos, en el que la calidad de las sensaciones de un tipo (de las auditivas, por ejemplo), se transfiere a otro tipo de sensaciones (ópticas, por ejemplo). Bien notorios le son a la psicología los casos de *oído cromático*, que se inserta en muchas personas y se manifiesta con singular nitidez en algunos músicos (verbigracia, en Scriabin). Así pues, es ampliamente sabido que los sonidos altos son valorados como *claros*, y los bajos como *oscuros*. Esto mismo se refiere también a los olores, pues sabemos que a veces se clasifican de *claros* y otras de *oscuros*. Estos hechos no son casuales o subjetivos; su regularidad fue señalada por el psicólogo alemán Hombostel, quien presentó a los examinados, diversos olores y les propuso que los correlacionarían con una serie de tonos y después con otra serie de matices cromáticos. Los resultados revelaron una gran constancia y, lo más interesante, los olores de sustancias cuyas moléculas contenían elevado número de átomos de carbono, se relacionaban con los matices más oscuros, mientras que las sustancias con escaso número de los mismos se referían a matices claros. Esto indica que la *sinestesia* tiene por base propiedades objetivas (aún no estudiadas suficientemente) de agentes que influyen en el ser humano».

Se advierte en la referencia de este gran científico ruso, que la técnica de *cruzamiento de informaciones* o *sinestesias* entre diversos órganos o canales de percepción, es ya materia considerada por la ciencia, aunque poco difundida, por ser pocos los investigadores que se han interesado en este fenómeno. Esta manifestación extraordinaria se hace más evidente al estudiar casos como el de un renombrado memorista que ha sido estudiado con detalle en la psicología soviética.

«Este hombre percibía todas las voces como coloreadas y a menudo decía que la voz de la persona que hablaba era *amarilla* y *deleznable*. Los tonos que escuchaba suscitaban en él sensaciones ópticas de matices diversos (desde el amarillo vivo hasta el plateado oscuro o el violeta). Los colores percibidos despertaban en él la sensación de *sonoros* o *sordos*, *salados* o *crujientes*. Con fenómenos similares, en formas menos acusadas, nos tropezamos bastante a menudo en esa tendencia directa a *colorear* los números, los días de la semana y los nombres de los meses con diferentes matices.»

Éstos son sin duda, casos de cruzamientos de informaciones pero que, por su elevado grado de precisión, hacen evidente la existencia de esta capacidad humana que no solemos utilizar pero que vive potencialmente en todos nosotros en los estratos profundos de nuestra sensibilidad.

En pedagogía sensológica, se trabaja con todos los canales de percepción-expresión de la sensibilidad y siempre utilizando informaciones —estímulos— y expresiones dobles, como las sinestesias referidas, que permitan ajustar la experiencia de forma que se pueda controlar, repetir y fijar aún siendo no verbalizable o inarticulado. En psicología se entiende por *forma articulada* lo que Kant llamaría

conceptual o sea las formas pensadas y traducidas a palabras. Las *formas inarticuladas* son las que conforman el inconsciente y sólo son *traducibles a sensaciones*.

«Desde el punto de vista de la psicología profunda —nos dice A. Ehrenzweig— las actuales psicologías del arte prestan demasiada atención al obvio orden superficial del arte y a su atractivo estético, con lo que se *incapacitan para apreciar los numerosos fenómenos formales inarticulados* que caen fuera de la superestructura estética del arte».

En sensología siempre se trabaja con la totalidad de la información real de que se dispone. No se parte nunca de la idea de cómo deben ser las cosas sino de cómo simplemente son, por lo que se vive la totalidad del fenómeno en toda su realidad y en todos los niveles.

Los modelos pedagógicos que se siguen empiezan por ejercicios elementales como es expresar, de una sensación *táctil*, su correspondiente en grafismo, color, sonido,... y siguiendo con las correspondientes del color, de la *forma en el espacio*, del *espacio* mismo, del *tiempo* y de cualquier posible forma de expresión que se pueda desarrollar.

El trabajar con *sensaciones dobles* y sus cambios de soporte expresivo, por ejemplo: de dos soportes de tacto a dos de sonido pero que cada sonido exprese la misma sensación de su *tacto* correspondiente. Este cambiar de soporte expresivo pero manteniendo la sensación intacta, permite fijar cualquier tipo de sensación o vivencia interior, por mística y profunda que ésta sea y penetrar a niveles sensológicos que, hasta ahora, sólo eran accesibles a unos pocos genios naturales. En ellos se encuentra la tierra prometida de todo artista creador; las claves secretas de la sensibilidad y la creatividad, la alquimia del genio y el gran catalizador universal, cuya sustancia disuelta por el genio en el crisol alquímico a través de estas claves secretas, decantan en la gran obra; la transmutación del hombre a través del gran arcano. El encuentro con la vida viva y la entrada en el canal del tiempo donde la creatividad es su lenguaje.

El hombre, normalmente y debido posiblemente a su necesidad de supervivencia, ha estado siempre más pendiente de las cosas externas a sí que del conocimiento de él mismo. Por su programación filogenética realizada a través de millones de años, sabe que tiene, a su modo, respuesta a la mayoría de estímulos y, sino, los crea a través de la cultura de su entorno inmediato, lo cual le hace reconocerse con el grupo con el que convive y ello le da seguridad. Pero todo esto contribuye a que se relaje su necesidad de autoconocimiento que, si muchas veces lo busca, no lo hace a través de sí mismo, sino a partir de dogmas que han establecido las religiones, políticas o filosofías, fruto de alguien que quizás sí, un día se vivió.

La insistencia en esta forma de autoconocimiento y autoconvivencia armónica consigo mismo, no pretende ser doctrinal ni tan siquiera moralizante. Se pretende tan sólo establecer una cuestión fundamental: el artista y el hombre en general, debe vivirse y conocerse sensológicamente como base fundamental de su realización como tal.

Existe una diferencia sustancial entre el trabajo del científico y el del artista: el científico, puede realizarlo sin implicarse en él; en el artista, la implicación, es su propia razón de existir.

El gran error del artista ha sido que no ha desarrollado el cuerpo de su ciencia, que está en él mismo. Ello se ha producido, eventualmente, en algunos artistas de forma espontánea pero siempre muy deficientemente. La prueba de esta búsqueda espontánea es la clásica vida bohemia del artista que busca en la experiencia real, intensa y casi siempre dramática, este conocimiento de sí mismo y en suma del ser humano, como inspiración para poder realizar su obra.

Hemos visto que el científico no se implica en su experimento, dado que el bloque de su ciencia no necesita de la experiencia, existencial del mismo. Él sólo es el elemento coordinador que a partir de unos presupuestos teóricos y a través de los medios técnicos de comprobación y experimentación, da evidencia práctica de este cuerpo teórico, enriquece la teoría a partir de nuevos presupuestos consecuentes y así sucesivamente. Pero él, normalmente, está al margen.

En el artista no sucede así. Él es el propio cuerpo de su ciencia que, a través de los instrumentos y técnicas adecuadas, expresa las propuestas estéticas y sensológicas como respuesta de su experiencia existencial. Estas respuestas sensológicas necesitan, sin embargo, de un método de desarrollo adecuado. No se trata de dar palos de ciego, sino de conocer todos los niveles de esta experiencia sensológica para poder, de una forma lo bastante sólida y potente, ejercer el sublime oficio de artista en toda su verdadera dimensión y sin que ello implique ningún drama. Esto mismo podemos trasladarlo a toda la humanidad, pues la pulsión *arte* está funcionando continuamente en el ser humano, sin ella seríamos animales.

Si entramos en las vivencias del sujeto mismo, vemos que uno es su estímulo y a través de uno se dan las respuestas, por lo que debe aprender a vivirse sensológicamente a sí mismo, tanto el cuerpo y las informaciones que éste ofrece a ese nivel como las demás percepciones de uno mismo.

Casi todos los datos de nuestra vida los recibimos a través de las distintas partes de nuestro cuerpo. El cuerpo también es, a su vez, elemento de expresión de nuestro mundo de emociones, sensaciones y sentimientos. Es a través de determinadas reacciones físicas que acusamos estados de ánimo e incluso de conciencia. Todo pasa por el filtro y máquina del cuerpo, pues es el único vehículo que poseemos para expresar y percibir nuestro estar viviendo.

Es, en el nivel físico, donde se viven las más variadas experiencias sensológicas, a través de las cuales percibimos estados propiamente físicos, mentales de conciencia y espirituales que habitualmente uno no se para a experimentar o ni tan siquiera, la mayoría de veces, se sabe que existen.

Se aprende a observar estos estados a través de fijar las percepciones físicas que nos provocan, al poder observarlas y entenderlas. Se descubre así que existe un mundo tan real como el

verbal-conceptual y que es, a partir de entrar en su realidad, que nos volvemos creadores.

Este mundo sensológico del *creador* es perfectamente controlable y puede enseñarse en las escuelas. Es el mundo de la *sensología* y sus técnicas. Es darse cuenta que *cada hombre tiene algo de genio en potencia*, como el hombre primitivo que tenía voz pero no sabía hacer palabras.

La peculiaridad del genio es el utilizar un lenguaje universal. Hacer que su obra pueda ser entendida por una gran mayoría y sirva de *respuesta-estímulo* en la experiencia de su tiempo histórico. Para ello primero *debe conocerse a sí mismo como patrón de los demás congéneres*. A través de la vivencia sensológica de uno, debe reconocerse la vivencia del hombre en general y ver que todo ello es perfectamente traducible a cualquiera de las formas que se utilizan en la expresión artística.

Se descubre, por ejemplo que la sensación de la lengua que tenemos dentro de nuestra boca es distinta de la percepción de nuestro pie izquierdo, y que el contraste entre ambos hace más fácilmente traducible la peculiaridad sensológica de cada uno de ellos. Todo nuestro cuerpo puede expresarse sensológicamente, como también podemos hacerlo con nuestras emociones que también percibimos sensológicamente y con cada idea, cada pensamiento que también tiene su personalidad sensológica y es traducible a formas, colores, sonidos, espacios, tiempos, etc. Ésta es la experiencia de este nivel, que abre para la formación del artista creador y *del hombre en general*, un mundo de posibilidades didácticas hasta ahora raramente desarrollado.

Al revisar la capacidad de la percepción y expresión sensológica de los medios naturales que posee el hombre y la capacidad de percibirse a sí mismo en todos los niveles. Nos encontramos que en este ámbito existen mitos importantes de los que se debe desvelar su verdadera naturaleza para que nos permitan penetrar sensológicamente en las más sutiles vivencias, para llegar a experimentar las distintas partes del ser y su contraparte de *nada menos ello* (lo potencial que aun no es). Al vivenciarlo nos introducimos en un mundo de sutilezas y percepciones en espacio y tiempo, puras y casi inauditas; se desvela así el nivel en que se produce el acto creativo y se descubren impensados rincones donde mora la sensibilidad. Todo ello proporciona la suficiente preparación para poder adentrarse en los niveles en los que se desarrolla la capacidad de percibir sensológicamente a los congéneres, así en relación a ellos y a la fusión de uno con todos, como experiencia sensológica fundamental para vivenciar esta relación de los demás con uno y viceversa.

El artista, aunque en muchas ocasiones se manifieste como un ser antisocial y eventualmente solitario, ello es sólo una imagen mal leída. El artista es un ser eminentemente social y su obra a menudo es el reflejo de esta relación entre él y su entorno. Lo que ocurre es que suele manifestarse como un ser conflictivo con lo establecido, pero es precisamente porque se da cuenta de lo alienante de lo establecido. Otros, simplemente, se adaptan. El problema para él suele ser la

dificultad en entender su propio mensaje y traducirlo, con lo cual se encuentra en una situación que habitualmente no acepta, pero que no sabe cómo expresar, por esto recurre a la obra de arte como único medio de comunicar estos niveles, poder hacer sus *sensopropuestas* y liberarse de ello. El místico, que funciona con la misma mecánica que el artista, también suele ser un ser antisocial, de tal manera que se suele retirar del mundo para recrearse con sus vivencias que para el artista son inspiraciones para realizar su obra y que el místico lee como mensajes divinos. Quizás las obras del artista lo sean...

Veremos más adelante que el arte es una parte importantísima de la mecánica evolutiva del hombre y que su desarrollo implica, como consecuencia, mayor evolución.

Es importante, por tanto, penetrar en este sutil mundo personal y a la vez colectivo y aprender a vivenciar sensológicamente todos los niveles en los que esta relación está presente.

Lo más importante que se va a experimentar es la diferencia que existe entre *pensar* o *vivir*, a nosotros mismos, a nuestros congéneres, a nuestro entorno... A través de los trabajos que se irán proponiendo, la persona se desnuda de toda polución doctrinal o institucional, y puede de esta forma, llegar a los estratos más profundos donde estos mecanismos interpersonales actúan.

A lo largo de todo el desarrollo sensológico, uno encuentra, por sí mismo, el camino para llegar a sus propias conclusiones que dadas las características planteadas, serán vivenciadas al máximo.

Existen, en la relación entre los seres humanos, una serie de pautas de conducta ritualizadas, a través de las cuales nos comunicamos y se determinan los niveles de comunicación entre las personas.

Existen pautas para unirnos en la guerra, para comunicarnos sin palabras en el amor o para unirnos en la desgracia o la alegría.

A través de su historia, el hombre ha generado multitud de pautas ritualizadas, heredadas filogenéticamente que son expresadas de forma muy similar en culturas muy distintas y en los lugares más diversos.

Considero que es importante el conocimiento de estas formas naturales de comunicación que, por lo enraizadas en nuestros genes, pasan a ser parte del patrimonio conductual del hombre. Este conocimiento puede explicarnos por qué muchas veces respondemos de determinada forma, que no nos gusta pero nos sale de dentro, en nuestra relación con los demás. Ello nos permitirá comprender que estamos dando respuestas inadecuadas, que fueron programadas para dar respuesta a determinadas lógicas culturales pero que, en la actualidad, han perdido su razón de ser porque el entorno cultural y social en el que nos movemos es otro.

Hay respuestas que en un tiempo fueron útiles al hombre para su supervivencia en circunstancias que ya no existen, pero seguimos respondiendo a ellas, aunque ya no pueden ser dirigidas a su lugar de destino. Entonces inventamos un objetivo porque la fuerza de la respuesta es lo suficientemente intensa para que —si no entendemos por qué— nuestro ánimo reaccione de «aquella» forma específica y busquemos o creemos un motivo y lo adaptemos a una circunstancia

que nos permita descargar la presión de nuestra frustrada respuesta. Ello crea muchos conflictos, pues son muchas las ocasiones en que nos comportamos de una manera estúpida, simplemente porque han sido disparadas respuestas que en otro tiempo sí tuvieron su diana adecuada, pero que ahora han perdido su sentido y no se atina a entender por qué se reacciona de tal o cual forma y tan fuera de lugar.

No vamos a profundizar más en el análisis de estos mecanismos, cuya respuesta puede encontrarse en cualquier libro de etología humana, sino de los mecanismos más profundos de la sensibilidad y la creatividad. Es por ello, que de la relación entre las personas, en sensología, se trabaja con las sensaciones que sus mecanismos sensológicos producen para, posteriormente, poder entender los porqués de dichos mecanismos, pues lo que se pretende es adquirir información sobre la conducta a partir de la vivencia, al aprender a percibir el hecho de que ésta se está produciendo.

Existe una categoría fundamental en la experiencia humana que suele ser condición y estímulo en la conducta del hombre: *el entorno*. Si nuestra relación con nosotros es importante y asimismo la relación con los demás es fundamental para un desarrollo emocional equilibrado, el entorno determina una parte importante de la personalidad y del desarrollo individual y colectivo.

El nicho ecológico puede condicionar la personalidad de un grupo humano; la misma idea de ecosistema se nos aparece como la expresión de un conjunto de entornos con la visión de las valoraciones que cada uno de los componentes de este ecosistema efectúa, para el cual los demás son su entorno.

Es enormemente complejo el establecimiento de un criterio en cuanto a fijar una idea de lo que es el entorno, aunque tampoco es necesario porque no se pretende aquí hacer una valoración filosófica ni antropológica del tema, sino tan sólo ordenar la experiencia sensológica del mismo.

El entorno puede ser una idea o una vivencia. Aquí interesa lo segundo. De lo primero, la idea del entorno, a la sensología sólo podría interesarle la propia experiencia de la vivencia sensológica de la idea en sí misma.

Es evidente que el entorno es percibido a través de los sentidos. Esta primera valoración sitúa al individuo en condiciones de emitir juicios, sean sensológicos o de cualquier otro tipo. Le permiten determinar la realidad y dan tono a sus instrumentos perceptivos. Ello lo ubica en un lugar de características sensitivas específicas —su lugar en el mundo— que es sacralizado y moralizado como centro del cosmos. Dice Mircea Eliade al respecto:

«Lo sagrado se manifiesta siempre como una realidad de un orden totalmente diferente al de las realidades «naturales». El lenguaje puede expresar ingenuamente lo *tremendum*, o la *maiestas*, o el *mysterium fascinans* con términos tomados del ámbito natural o de la vida espiritual profana del hombre. Pero esta terminología analógica se debe precisamente a la incapacidad humana para expresar lo *Ganz Andere*

(La totalidad de las cosas). El lenguaje se reduce a sugerir todo lo que rebasa la experiencia natural del hombre con términos tomados de ella.»

Nos habla también de la *hierofania* como manifestación de lo sagrado.

«Podría decirse que la historia de las religiones, de las más primitivas a las más elaboradas, está construida por una acumulación de hierofanias, por las manifestaciones de las realidades sacras. De la hierofania más elemental, por ejemplo, la manifestación de lo sagrado en un objeto cualquiera, una piedra o un árbol, hasta la hierofania suprema, que es para un cristiano, la encarnación de Dios en Jesucristo, no existe solución de continuidad. Se trata siempre del mismo acto misterioso: la manifestación de algo completamente diferente, de una realidad que no pertenece a nuestro mundo, en objetos que formen parte integrante de nuestro mundo «natural», «profano».

El occidental moderno experimenta cierto malestar ante ciertas formas de manifestación de lo sagrado. Sin embargo, el hombre moderno, ha sacralizado infinidad de objetos de consumo precisamente para este fin. Podríamos llamarlas las *hierofanias del marketing*. Pero le cuesta trabajo aceptar que, para determinados seres humanos, lo sagrado puede manifestarse en las piedras: «Un monumento al soldado desconocido»; o en los árboles: «El árbol de Guernica». Pero como se verá a continuación, no se trata de la veneración de una piedra o un árbol por sí mismos. La piedra sagrada, el árbol sagrado no son adorados en cuanto tales; lo son precisamente por el hecho de ser hierofanias, por el hecho de «mostrar» algo que ya no es ni piedra ni árbol, sino lo *sagrado*, lo *Ganz Andere*.

La obra de arte adquiere esta categoría. Tomemos una piedra y coloquémosla en una sala de exposiciones sobre una peana y démosle un título y aquella piedra adquirirá un valor sagrado. Ya no será una piedra cualquiera, será una presunta obra de arte. ¿Pero cuál es en esencia el cambio realizado? La entrada en el tiempo real o tiempo sagrado. No podemos pensar en el significado porque trasciende a nuestra pobre vida terrenal. O quizás podríamos cambiar los términos y decir: no podemos pensar en su significado porque en la dimensión en que éste se manifiesta está más allá de los conceptos y no estamos preparados para detectarlo. Es el espacio sensológico. El mágico mundo del arte.

Hay un fenómeno que he estado experimentando y haciendo experimentar, que explica las *sacralizaciones*, las necesidades de adorar, las dependencias a los líderes, que crean timidez y en suma un montón de fenómenos, unos patológicos y otros de orden natural que son el desplazamiento del yo o centro de conciencia. El *tener entorno o ser entorno* ya que, según donde ubiquemos nuestro yo, nuestra conciencia será distinta.

FIJACIÓN DEL YO

Este *yo* que, aparentemente, siempre nos acompaña que pensamos define quiénes somos y nos da identidad es algo sumamente frágil y escurridizo. Se le ha dado mala prensa al exceso de *ego* (yo) y se ha ponderado el desprendimiento de uno hacia los demás, pero el mantenimiento del yo bien sujeto es de vital importancia para la asunción de la libertad en todo momento.

El desplazamiento del yo se produce fundamentalmente en las *sacralizaciones, enamoramientos, timideces, dependencias ideológicas, intelectuales y religiosas*.

Este desplazamiento o pérdida de control del yo, produce una serie de alteraciones de la personalidad que hacen que el individuo deje de ser dueño de sus actos para ser un sucedáneo a las órdenes del elemento sacrilizado.

La sensología ha diseñado terapias reeducativas dirigidas a quienes tienen frágil suyo o algún aspecto de él, a fin de prevenir su desplazamiento o recuperarlo si éste les ha sido desplazado.

El hombre tiene miedo de lo que no conoce. Tiene miedo de sí, de su nivel sensológico y crea una *neoestructura conceptual* que sustituya o refuerce a la sensológica que no sabe conocer ni controlar. Pretende crear un hombre a su imagen y semejanza que le sustituya porque no sabe qué hacer consigo; y vuelve a cometer, cada día, de nuevo, el mismo pecado original.

En sensología no puede existir un entorno estable, repetible. El entorno del hombre es un complejo constituido por tal cantidad de variables que hace imposible que dos veces se repitan las mismas. Y se repite el error de clasificar éstas por sus estructuras conceptuales olvidándose de las otras, anclándose en lo conocido que repite en nombre de la seguridad y suicidándose como hombre libre creador.

El entorno, en el sentido que se le da aquí, sólo existe en relación a alguien y este alguien único creará, asimismo, constantemente, un entorno único.

Un último nivel, trataría de la experiencia del contacto con la esencia misma de la existencia, que aquí se trata como experiencia estética en la que lo que importa es la vivencia y no su idea, lo que le hace un elemento crítico en el que el sujeto debe adaptarse forzosamente a lo que le es más propio. La estética es una experiencia que sólo existe en el acto de ser percibida o expresada y en relación a la personalidad y circunstancias del sujeto que la experimenta. Por ello cada experiencia estética es única.

Este nivel podría llamarse «la otra cara de la experiencia», dado que es «otra forma» de percibir y vivenciar cualquier fenómeno que, en otros niveles, sería percibido de forma distinta.

SENSOLOGÍA Y PEDAGOGÍA

*Entreme donde no supe
y quedeme no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.*

JUAN DE LA CRUZ

En este tiempo plagado de descubrimientos científicos y aventuras tecnológicas; en el que llegar a la Luna o pasearnos por el espacio ya no mueve nuestra curiosidad; en el que el átomo se nos ha descubierto con sus ya cientos de subpartículas y la mecánica cuántica nos está revelando los misterios de la mística y la magia; en que lo sorprendente es cada día más caro de encontrar y la fe ya está dejando de mover montañas; en el que hombre se aburre y no sabe en qué llenar sus ocios cada vez más dilatados; en este tiempo en el que nos parece haber dominado el conocimiento, nos queda todavía una gran *aventura pedagógica*, quizás la más grande que el hombre ha emprendido desde el descubrimiento de la palabra y con ella los conceptos articulados: me refiero a la *gran aventura sensológica del conocimiento de su naturaleza profunda*. Al descubrir ésta, descubriremos también los mecanismos del *inconsciente* y con ellos *todo el enorme potencial de nuestra mente silenciosa* que descubrirá lógicas de ser para las que deberemos tener preparadas las respuestas.

Un día, la palabra se articuló adquiriendo infinitas posibilidades creativas. Con ellas se podían confeccionar ideas, fijarlas en el tiempo y transmitir las, y la humanidad evolucionaría creando nuevos conceptos a través de ambigüedades y conflictos que movían y construían la mente de aquellos seres cuyo cerebro se hallaba preparado para el gran paso. Ello erigió al hombre en el rey de la creación.

Con estas herramientas —la mente conceptual—, el hombre ha hecho un largo camino que se puede llamar evolución, aunque partidarios de formas de ser distintas podrían hablar de involución —degeneración— del hombre.

En este cambio en el que el hombre ha llegado a un desarrollo conceptual considerable, se debe ya empezar a considerar de forma seria el fenómeno sensológico, así como las enormes posibilidades de su lenguaje.

Desde tiempos inmemoriales el arte ha estado con el hombre en las más variopintas manifestaciones: religiosas, mágicas, miméticas, decorativas, trascendentales, como distracción, ornamento, simbología... En cada acontecimiento el arte ha estado presente, en grado sublime o perverso; pero allí ha estado.

El grito, el gesto o la mueca del hombre primitivo, el sexo o toda la gama de pulsiones filogenéticas que lo acompañan a lo largo de su vida, constituyen como el programa básico de su ordenador. Aprendió a usar los conceptos creados por palabras pero, sin embargo, ha habido una parcela que siempre ha escapado a los análisis y se ha dejado como algo que simplemente es, pues no puede expresarse a través del lenguaje articulado de las palabras. Éste es el gran desconocido mundo de las sensaciones. Se manifiesta de determinada forma y es útil para percibir cosas que no sabemos cómo explicar. Pero lo que no ha sido del todo advertido, es que este fenómeno es una pieza clave de nuestro ordenador y que, si se aprenden las bases de su mecánica y se logra, por tanto, *fijar conceptos inarticulados*, se estará utilizando la parte más potente de nuestra mente y dominando la gran riqueza del inconsciente.

Ésta es la aventura: hacer que la vida sea viva en todas sus manifestaciones y que se pueda utilizar hasta lo más recóndito del inconsciente y de la más íntima parcela del psiquismo, espiritualidad o cada una de las posibilidades sensoriales que existen. Vivir totalmente y saber asumir y expresar esta totalidad.

El lenguaje de las sensaciones es una fuerza potencialmente viva en cada persona, pero que, en la mayoría, está inhibida. Todo hombre es un creador, pero, como ya he dicho anteriormente, la primera creación debe ser uno mismo. Ello abrirá las puertas del gran salón donde esperan todas las musas.

Es tradición de las culturas orientales explicar lo explicable, mágico y religioso a través de cuentos e historias cuyas metáforas y analogías pueden hacer comprender lo que de forma directa sería más difícil, incluso, a veces imposible.

También la cultura occidental es rica en historias y cuentos que han servido para transmitir conocimientos a través de la tradición oral. La alquimia y el ocultismo en general se han valido de ellos para comunicar conocimientos que no podían expresarse con palabras y sólo por analogía se podían conseguir. Lo que se quiere transmitir aquí es difícil también de poner en palabras, por lo que debo recurrir a analogías o historias de ficción que den luz a la comprensión, muchas veces, más por el campo de la intuición que desde el de los conceptos.

Como verá el lector, el problema que se plantea en el cuento es el del *tiempo*, esta cosa mágica que, cuando deja de ser mágica, es el tiempo común que todos conocemos.

Veamos pues qué sucedió cuando el tiempo mágico se volvió común.

CUANDO EL TIEMPO SE VOLVIÓ COMÚN

Hace muchos, muchísimos años, en el cuadrante nordeste de nuestra galaxia y en un sistema solar —con dos soles— que allí se encuentra, sucedió que llegó, procedente de algún remoto lugar del espacio infinito, un hermoso cometa. La gente que habitaba los planetas de aquel sistema biosolar vivía en un estado de plenitud al estar situada dentro del canal del tiempo. Su percepción del estar estando era total. Sin vivir ni un instante antes ni un instante después de su tiempo real.

Pero aquel maravilloso cometa cuya cola atravesaba de un lado al otro el horizonte y que fue la atracción de pequeños y mayores, durante los días en que fue visitando cada uno de los planetas, llevaba en sí el germen de una terrible enfermedad.

Al principio nadie lo percibió, pero al cabo de unos años, cuando el cometa dormía ya en el recuerdo de aquellas gentes, empezaron a detectar el extraño síndrome que afectaba a los niños que nacieron durante los días que el cometa adornó su firmamento.

Notaron que aquellos niños no tenían la tranquilidad y armonía que era habitual en ellos, y al ir creciendo éstos, fueron determinando el alcance de su tragedia. Aquellos niños habían salido del canal del tiempo, lo cual les llevaba a vagar, como si fuera su presente, por el pasado y el futuro. Ello hacía que el presente real estuviera ocupado por proyectos de varios presentes que en el pasado se determinaron. Estos luchaban por la primacía en su realización, pero todos ellos no eran más que fantasmas creados en un tiempo inexistente. En un pasado que quería ser futuro pero sin existir como presente.

Las continuas frustraciones que ello les reportaba fueron llevándoles a un estado neurótico en el que necesitaban urgentes compensaciones. Como es de prever, estas compensaciones fueron en detrimento de la libertad y autonomía de muchos de sus congéneres. Necesitaban paliar la angustia de su frustración con la compensación que proporcionan el poder, el dominio de los demás y el sentirse superior. Cosas, ambas, que ni existían en sus diccionarios.

Las gentes de aquellos planetas afectados, pronto se dieron cuenta de la insostenible realidad y del peligro que corrían expuestos a los caprichos patológicos de aquéllos, ya adolescentes, que nacieron en las noches del cometa. Tuvieron que decidir qué hacer para salvaguardar su integridad y armonía social. No podían encerrar a todos los muchachos, tampoco dejarlos sueltos y mucho menos eliminarlos, por lo que decidieron lo único viable. Serían desterrados a un hermoso planeta azul situado en el extremo sur de la galaxia, el cual reunía todas las condiciones para acoger a aquel nutrido grupo de muchachos.

Dadas sus características climáticas, el planeta podía albergar a los jóvenes de todas las procedencias facilitando su adaptación al tener, todos, el clima al que estaban acostumbrados.

Los reunieron en grandes naves y los trasladaron a su nuevo mundo ayudándoles a iniciar una nueva civilización a partir de sus patológicas características.

Los hombres de las estrellas esperaban que con el tiempo, como máximo en las próximas generaciones, el síndrome remitiera, pero no fue así y la cultura que se creó tuvo como base social los principios de su enfermedad: el vivir fuera de su tiempo real y las compensaciones neuróticas que ello reportaba.

Sobre esta base se construyó una civilización que duró muchas generaciones, pero que tenía todos los elementos para su autodestrucción. Como así fue.

Con los que quedaron se construyó una nueva cultura, ayudados, de forma indirecta, por los hombres de las estrellas. Alcanzaron niveles tecnológicos y de evolución psíquica muy altos, pero tampoco lograron remitir el síndrome. Al igual que la anterior generación, acabó en un irremediable cataclismo.

Como anteriormente habían hecho, los hombres de las estrellas volvieron con sus naves para ayudar a sus congéneres a intentar encontrar su armonía. Así nació la tercera gran era de estos seres en su planeta de destierro. Pero esta vez los hombres de las estrellas se propusieron no fracasar, por lo que idearon, por primera vez, una forma de terapia.

Así fue como el síndrome de las estrellas fue tomado como una enfermedad crónica que necesitaba una aportación terapéutica, pues vieron que formaba una cadena patológica que no la dejaría remitir jamás.

Dada la peculiaridad del síndrome, cuyas características más destacadas eran una imaginación disparada y un bloqueo en el aparato sensitivo superior que no permitía la fijación de la conciencia en el tiempo real, concibieron un tratamiento que aprovechaba estas singularidades.

Se entró primero por la vía de la imaginación provocando a ésta a través de inusitados espectáculos que dejaron a aquellas gentes maravilladas. Después procedieron a mostrarse como seres fantásticos que, debido al miedo que provocaba su desconocido poder a aquellas frágiles mentes que vivían fuera de su tiempo real, rápidamente les dominaron e hicieron acatar las doctrinas que los terapeutas les propusieron.

Esta estrategia terapéutica tenía dos frentes: el primero dominarles a través de su imaginación que era lo que tenían más potente, por tanto la más fuerte vía de entrada psíquica. Segundo, que debido a los postulados y técnicas que proponían como ritual, conseguían el paso de la parte mental verbal, a la silenciosa del cerebro a través de la cual se entraba en el canal del tiempo.

Miles de años después, aunque fueron muchos los que alcanzaron la curación del síndrome, siguen permaneciendo a la cabeza del poder material y espiritual muchos de aquéllos que continuaban padeciendo la enfermedad con más virulencia.

Al principio de esta terapia el miedo religioso frenó las reacciones neuróticas de poder, pues el espiritual compensaba al material y el miedo por la ignorancia ayudaba a contener cualquier impulso. Hoy estos

miedos terapéuticos han desaparecido y sólo quedan los propios de la enfermedad que la están haciendo, día a día, más peligrosa.

Han creado una ciencia que creen que puede explicarles todo y que ha conseguido acabar de destruir los principios terapéuticos del síndrome debido a que actúa en un plano absolutamente mental.

Debido al poder que hoy día poseen los seres que dirigen los destinos de esas gentes, a la pérdida de control de esos psicólogos estelares y viendo que el síndrome está de nuevo adquiriendo una peligrosa fuerza destructiva, han decidido adoptar una nueva estrategia. Se han dado cuenta que, generación tras generación, han conservado siempre una facultad que de alguna forma les mantiene todavía en contacto con el tiempo real: el arte y todo el amplio mundo sensológico.

No sabemos si han empezado a aplicar su nueva fórmula o si, por el contrario, han desistido de su empeño dejándolos a su suerte.

Quizás algún día tengamos la suerte de encontrarnos con alguno de estos hombres prodigiosos y quizás entonces nos puedan contar, también a nosotros, cómo vivir esta vida real y cómo entrar en este canal del tiempo.

Este cuento encierra en sí un mensaje importante: la necesidad de volver a entrar en el *tiempo real*; en ese lugar intermedio entre pasado y futuro que es donde se encuentran las vivencias sin palabras y los mecanismos de la sensibilidad y la creatividad. El hombre creador es el que, de forma natural, tiene tendencia a colocarse en este canal sin tiempo. A través de las palabras (pensamiento articulado) estamos siempre refiriéndonos al tiempo pasado o futuro. Es a través de las sensaciones que vivimos el rabioso presente porque una sensación es una vivencia y una vivencia sólo puede percibirse en el momento de estarse produciendo. La vivencia recordada no es nunca una vivencia, a no ser que vivenciamos el hecho de estar viviendo el recuerdo como vivencia en sí.

En este capítulo se sugiere una pedagogía orientada a desarrollar la creatividad humana y a descubrir el gran potencial de la parte silenciosa de nuestro cerebro, fundamentalmente el lóbulo derecho, que se muestra y puede desarrollarse como la extraordinaria inteligencia que es, aunque no sepa manifestarse a través de palabras.

Se advierte cómo, en sensología, el proceso siempre es de dentro hacia fuera. Que siempre es uno el que descubre en sí mismo, vivencialmente, todas las respuestas a las cuestiones que se van planteando en los diferentes niveles de desarrollo. Se advierte, asimismo, al desarrollar los ejercicios, cómo a través del proceso pedagógico se van desarrollando los distintos niveles sensológicos básicos, al tiempo que se trabaja en las diferentes materias.

Con técnicas sensológicas las matemáticas, la física, la geografía, el lenguaje, y todos los trabajos de desarrollo personal, artístico, etc., se hacen mucho más fáciles y asimilables, pues se vivencia todo en lugar de sólo memorizarlo.

Tengo un amplio catálogo de *sensojuegos* que he creado como herramientas pedagógicas, para aplicar en los sucesivos niveles de desarrollo y en las distintas asignaturas para, de forma sencilla y divertida, aprender más y mejor.

UNA EXPERIENCIA SENSOLÓGICA

Voy a referir a continuación una experiencia de aplicación de la sensología realizada en la Escuela Pública de Tora, un pueblo de la provincia de Lleida en Cataluña. Voy a detallar el tipo de trabajo realizado así como el proceso y resultados.

En la presente experiencia se trataba de comprobar la capacidad de traducción sinestésica de los alumnos en materias tan dispares como el dibujo, las matemáticas, el lenguaje, la geografía, la música, la física o la expresión corporal, con el fin de ver la posibilidad de mejorar los sistemas de aprendizaje. Se trata de complementar la memorización y aprehensión de conocimientos y conceptos, con la vivencia e integración de las materias expresadas y percibidas holísticamente, o sea, a través de las grandes cantidades de información que nos proporciona nuestra inteligencia sensológica, que hace que el conocimiento adquirido se fije en nuestra mente de forma mucho más sólida. Por otra parte, la educación sensológica, por el contenido de información que se archiva en nuestro inconsciente, hace que cuando reclamemos información a la memoria, que sea ésta mucho más rápida y potente.

La *primera* característica diferencial entre los métodos clásicos y los métodos sensológicos es que en ellos se dan siempre *estímulos y respuestas dobles*, que permiten fijar por contraste cada una de las sensaciones. Con un solo estímulo, como se ha venido haciendo habitualmente, el sistema de aprendizaje del lenguaje sensológico funciona muy deficientemente.

La *segunda* característica diferencial es que las técnicas sensológicas permiten estructurar el gran potencial del inconsciente y con ello adquirir capacidades intelectuales y creativas muy superiores a lo normal, frente a la lineal y lenta inteligencia verbal.

La *tercera* característica diferencial es que a través de la sensología podemos entender cosas tan aparentemente ocultas como:

- Para qué sirve el arte.*
- Dónde está el arte en una obra.*
- Qué hace que una obra sea de arte y otra no.*
- Cómo se manifiesta el arte en el hombre (proceso interior).*

También es muy interesante para la vida y el proceso de desarrollo de la persona entender cosas tan básicas como:

- ¿Por qué ante determinada situación doy tal respuesta emocional?*

- ¿Por qué tengo esta personalidad?
—¿Cómo puedo modificarla para mejorar mis relaciones conmigo y con los demás?

Por la importantísima función del fenómeno denominado arte, como de toda la mecánica sensológica y de la conducta en la estructura de la conciencia humana, es absolutamente necesario que su mecánica se comprenda en sus verdaderas posibilidades y se aplique y desarrolle en todos los niveles de la enseñanza.

Otra parte importante en la aplicación de los sistemas sensológicos es que, al mismo tiempo que se aprenden en profundidad las distintas materias de clase, uno aprende a sentirse a sí mismo contrastado con el pensarse, que es el conocimiento habitual que uno tiene de sí mismo. Sentir a los demás y sentirlos en una dimensión más amplia y profunda en lugar de pensarlos con toda la carga de prejuicios y aprender a sentir el entorno e integrarnos a él, cambiando, por ejemplo, el *yo y la naturaleza* por el *yo naturaleza*. Todo ello se produce de una forma ordenada y progresiva. Sirve además de terapia y profilaxis mental para evitar futuras neurosis y fracasos escolares, habitualmente producidos por haber sustituido el *ser* por el *debo ser*, o sea el *sentirse* por el *pensarse*. La mayoría de neurosis son producidas por este desajuste de nuestra conciencia. Lo importante es que este *aprendizaje transversal* se produce a través del desarrollo de los temas de la clase, sea en matemáticas, historia o lenguaje y, evidentemente, a través de todas las asignaturas artísticas que adquieren una nueva dimensión. Un ejemplo clásico son las clases de música. A través de la asignatura se puede penetrar en lo más profundo de la vivencia de uno y propiciar un buen desarrollo personal y, consecuentemente, intelectual y artístico en lugar de, simplemente, aprender las notas del pentagrama y la habilidad de soplar la flauta de pico con más o menos acierto. Lo mismo sucede con la plástica, la gimnasia, las matemáticas o las ciencias sociales.

La experiencia en el colegio de Tora caminó en esta dirección. El alumno recibía una serie de estímulos sensológicos a los que tenía que responder sinestéticamente a través de:

La música

Realizada por medio de un piano. También se utilizaron otros tipos de instrumentos tanto de percusión como de viento o cuerda. Asimismo la voz fue en ocasiones el más eficiente y expresivo instrumento.

El lenguaje

Se utilizan diferentes elementos del lenguaje, desde un fonema a una frase o una narración pasando por una palabra, un poema o los nombres patronímicos.

El cuerpo

El gesto con una mano, la mirada, el movimiento de un brazo, la boca o todo el cuerpo, estático o en movimiento, en expresión simple o en danza.

La plástica

A través de grafismos abstractos, de color de forma en el espacio o dibujando objetos conocidos y que expresen, por la forma de ser realizados, la expresión propuesta.

Todo ello debía ser realizado siempre con estímulos dobles, por ejemplo, expresar el sabor del chocolate y el del vinagre a través de los cuatro medios (música, lenguaje, plástica y expresión corporal) y los compañeros debían acertar cuál de las dos músicas correspondía a cada sabor, así también en los dibujos, la escritura o la expresión corporal debían determinar cuál correspondía a cada sabor. Debían, además, hacer la evaluación de cómo los habían desarrollado cada compañero a través de unas fichas de evaluación desarrolladas para el caso.

En las fichas de evaluación participan todos los alumnos a la vez que todos realizan cada uno de los ejercicios.

Las propuestas o estímulos sensológicos fueron posteriormente presentados a través de *tarjetas* y *sensotarjetas* (tarjetas de estímulos sensológicos) de distintas clases según el ejercicio que se realizaba.

Fueron también creadas *tarjetas* y *sensotarjetas* para estimular al alumno a expresar la sensación de operaciones aritméticas, efectos de física o fórmulas químicas. Todo puede sentirse, y en este sentirse todo puede fijarse en los estratos más sólidos de la memoria donde se insertan las experiencias sentidas. Es por ello que las vivencias que han influido en el ánimo de uno no suelen olvidarse nunca.

Como conclusión de las primeras experiencias apliqué un sensojuego didáctico llamado *senso-crea 4x4*, por intervenir, en cada jugada, *cuatro* jugadores y *cuatro* tipos de expresión. También se realizó la variante del *4x4 temático*, que es un sensojuego abierto en el que el profesor prepara las fichas, dependiendo de la asignatura y tipo o nivel de preguntas que quiera hacer. El *senso-crea 4x4* constituye por sí mismo un material didáctico que, dada su elasticidad, es aplicable a todas las edades y asignaturas. Lo mismo puede traducirse a música la *sensación* de dos personajes históricos, dos accidentes geográficos o dos ecuaciones. Al tener que expresarlos a través de sensaciones, el alumno, de una forma automática, revisa todos los datos que tiene del personaje y, sobre todo, las sensaciones y recuerdos que tiene archivados en su inconsciente, que de otra forma no hubieran salido. Al ser una sensación lo que expresa, arrastra todo lo que tiene que ver con ella y lo hace consciente al tiempo que consigue, además, estructurar el inconsciente al tener que reunir todos los datos dispersos y hacer un

conjunto homogéneo. De esta forma el alumno empieza a aprender a estructurar su memoria sensológica. Ello es muy importante ya que en la mayoría de operaciones, nuestra inteligencia las realiza en su estructura inconsciente o sensológica que es la que más actividad tiene, pues en ella se producen las fijaciones de rutinas, los procesos de conversión sinestética y la posibilidad de realizar enormes cantidades de procesamiento gracias a su naturaleza holística sin los cuales seríamos incapaces de crear nada humano.

La sensología activa y utiliza estos maravillosos instrumentos, tanto para el desarrollo pedagógico y personal del alumno, como para establecer nuevas lógicas que hagan comprender fenómenos tan mágicos como el sentido del arte, del odio, del amor o de la soledad, explicando para qué sirven y cómo se articulan en el proceso de la conciencia y la evolución humana. Éste, que puede parecer un tema extraescolar, lo considero importante para ofrecer al alumno la posibilidad de tener una visión amplia del sentido de la vida, y fundamental para alcanzar una buena maduración en el sentido más amplio, a fin de poder realizar de la forma más óptima y feliz su viaje por la vida.

LA EXPERIENCIA EN LA CLASE

En la experiencia participaron veintiocho alumnos, 18 niñas y 10 niños de edades comprendidas entre 11 y 15 años.

En la primera sesión se planteó la diferencia entre *pensar* y *sentir*.

Se vio que el pensar implicaba una producción de realidades no vivenciales, y que el sentir implicaba la vivencia de una realidad aunque no existiera ninguna idea predeterminada de esta realidad.

Se insistió en ello hasta descubrir que el pensamiento era sólo una descripción de la realidad a no ser que se tomase a sí mismo como vivencia pues, si se pensaba a sí mismo era sólo una descripción de este pensar, no de su vivencia; en cambio, si se vivía sensológicamente, se expresaba la propia vivencia de su estar existiendo.

Estas premisas, como puede suponerse, propiciaron muchos comentarios pero, poco a poco se fueron comprendiendo, unos más rápidamente que otros, y después de algunos ejercicios prácticos la evidencia caló en todos.

Éste era el asunto de fondo. Lo primero que tenían que entender, si no el trabajo no llevaría a nada debido a que lo que realizarían sería la idea de lo que se estaba diciendo, cuando de lo que se trataba era de que aprendieran a expresar todo su mundo sensológico, su realidad inmanente, la expresión del momento único y mágico de estar siendo y con ello la puesta en funcionamiento de su cerebro derecho y la activación de formas de inteligencia mucho más potentes que las que habitualmente utilizamos.

Para entrar en materia, el primer día se les hizo experimentar el sentido del *tacto*. Para vivir la experiencia sensológica se les indicó que

tenían que tocar dos objetos de textura diferente y expresar las sensaciones que les producía cada tacto, a través de grafismos y colores. Estos *grafismos* y *colores* que vamos a llamar *apuntes sensológicos* los hicieron en una hoja con cuadros ya impresos.

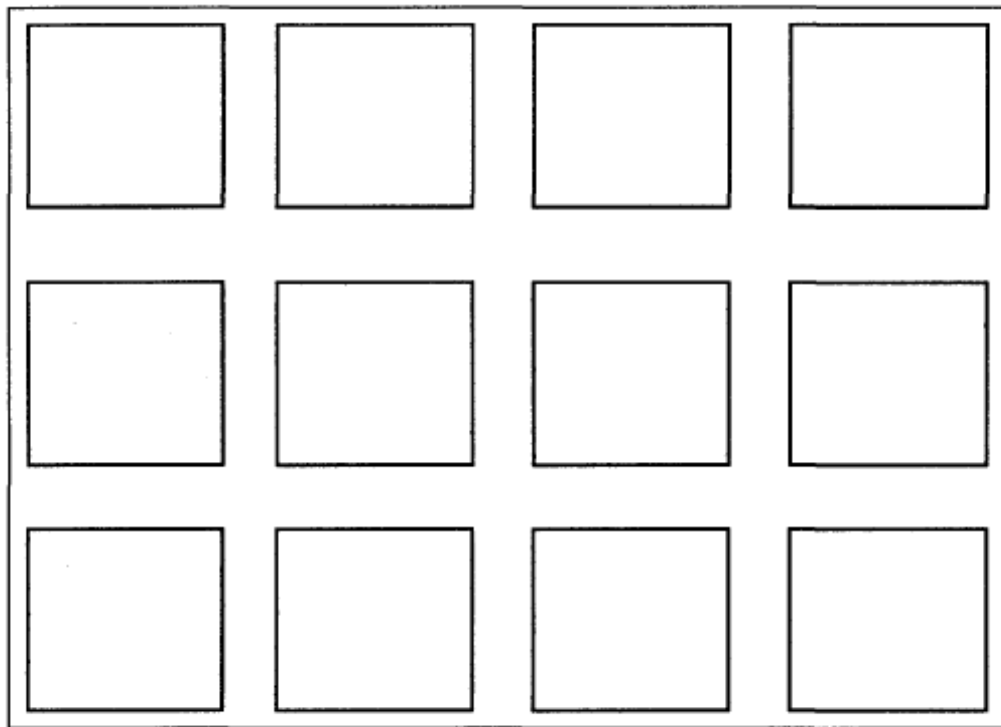


Figura 1

Una vez cogieron cierta práctica en traducir *tactos* a *grafismo* y *color* se les hizo expresar estas sensaciones táctiles a través de gestos con el cuerpo. Los estímulos tenían que ser dobles y así deben serlo durante todo el proceso de aprendizaje. Este estimular doble es fundamental para que el alumno tenga evidencia de lo que siente, pues es sólo a través del contraste de sus sensaciones que podrá fijar la unidad perceptiva específica de cada una de ellas y *traducirla sinestéticamente a otro soporte expresivo de distinta naturaleza* (en este caso expresión con el cuerpo, que nos mostrará la misma unidad de sensación que expresaba el tacto).

En otras sesiones trabajamos a partir de sonidos dados, acordes, arpeggios, melodías o ritmos diferentes que debían traducir a otras formas de expresión.

Se fueron combinando toda clase de formas de expresión que eran tomadas como soportes de sensaciones sin tener en cuenta los significados o asociaciones. Cuanto menos, se intentaba concentrarse en vivir solamente en aquel instante del estar siendo y percibir, en aquel momento único, el mensaje sensológico contenido en el interior del soporte expresivo, sea éste cual fuere.

La práctica de la observación sensológica, lleva a facilitar la concentración en el tiempo real de estarse produciendo la observación. Estar en el tiempo real significa pasar a la otra realidad, la realidad del cerebro silencioso, del cerebro derecho y del inconsciente. Significa aprender a conocer, dominar y controlar un mundo inmenso de informaciones que raramente afloran y cuando lo hacen es por una necesidad imperativa de manifestarse haciéndolo como *psicopatología*, *sueño*, *arte* o *intuición*. Estas cuatro manifestaciones son de tal importancia que conviene hacer un comentario sobre ellas y su relación con la sensología.

En el *primer* tipo de manifestación, las psicopatologías se producen, y la sociedad contemporánea es rica en ellas, porque el sujeto, la mayoría de las veces, no está educado sensológicamente y no puede controlar y armonizar su inconsciente ya que desconoce su naturaleza y lenguaje.

El *segundo*, el sueño, es una traducción sensológica o simbólica a imágenes que poseen la misma fórmula sensológica o simbólica que elementos de nuestro inconsciente que necesitan manifestarse por diferentes motivos.

El *tercero*, el arte, tiene varios niveles de expresión pero fundamentalmente sirve para regular nuestra realización personal respecto a la naturaleza de la cual formamos parte, pero de la que muchas veces, debido al mundo de las ideas uno se cree separado de ella. El artista, sin saberlo, propone en cada obra de arte (que lo sea realmente), hacernos sentir de nuevo parte de esta naturaleza. Un hecho importante y constatable es que lo que nos comunica la obra de arte no puede entenderse con la mente conceptual, por esto el arte sigue vivo ya que si fuera posible verbalizar sus contenidos el arte habría muerto. Pero nunca será así porque para que el mensaje artístico sea leído, primero debe bloquearse el proceso de pensamiento verbalizable.

El *cuarto*, la intuición, es la evidencia de una inteligencia extraordinaria que normalmente escapa a nuestro control. Es la inteligencia sensológica que por su naturaleza holística posee capacidades muy superiores a la verbal. Cuando de forma automática se verbaliza un proceso inconsciente que sin querer hemos alimentado con sensaciones, nace la intuición con sus respuestas fabulosas.

Para las psicopatías, la educación sensológica actúa como profilaxis y como terapia.

En el caso del sueño, la sensología permite —a través de técnicas sensoterapéuticas— penetrar más profundamente en él y resolver las cuestiones que éste nos plantea a través de su especial naturaleza.

Para la tercera, la educación sensológica implica poder llegar a ser un gran artista creador o un genio.

Para la cuarta, no necesitar esperar que la intuición fluya porque habremos aprendido a combinar las dos formas de inteligencia, la conceptual-verbal y la inconsciente o sensológica, con lo cual habremos conseguido que el estado intuitivo tenga más participación en nuestra forma normal de ser.

Vamos ahora al *senso-crea 4x4* y su variante, el *4x4 temático*. Los dos se aplicaron en este punto del curso como necesidad. Más adelante describiré un modelo del proceso pedagógico a seguir en todas las aplicaciones sensológicas a partir del cual se pueden crear todas las variantes necesarias para adaptarlo a la asignatura o materias que se traten y que fue aplicado en esta experiencia.

SENSO-CREA 4x4

El juego didáctico de las cuatro expresiones:

Música (Expresión por el *sonido*)
Poesía (Expresión por la *palabra*)
Pintura (Expresión por la *forma y el color*)
Danza (Expresión con el *cuerpo*)

El juego

El *senso-crea 4x4* ha sido diseñado como un *sensojuego didáctico* o juego de deducción sensológica que actúa por medio de la asociación de sensaciones. Ha sido concebido para uso escolar como un eficaz medio de desarrollar la creatividad, no tan sólo artística sino en todos los campos, desde el lenguaje a las matemáticas y, evidentemente, en todos los niveles de relación social y de autocomunicación sensológica.

Está pensado para cuatro, ocho, doce, dieciséis o más jugadores que actúan en equipos de cuatro jugadores. Se adjuntan impresos para hasta treinta y dos jugadores.

Es un juego en el que la evaluación la realizan los propios compañeros y el profesor dispone luego de las evaluaciones detalladas, tanto individual como por equipos o la de los propios votantes. Es importante ver cómo votan los mismos alumnos para evaluar lo desarrollado sobre lo que tienen su criterio.

Cada jugador es votante de todos y participa en todas las expresiones pues, en las sucesivas vueltas, va realizando cada uno de los cuatro ejercicios. Es importante el hecho de que evalúen, pues tienen que estar concentrados en sentir cada expresión para poder evaluarla sensológicamente, lo que les obliga a integrarse al juego y sentir lo que siente el compañero que está actuando.

El profesor sólo tiene que poner en situación a los que van a realizar los ejercicios.

El juego consiste en expresar por medio de las cuatro modalidades, *música, poesía, pintura, danza*, en los niveles de capacitación del alumno, dos de las tres *sensopropuestas* de la *sensotarjeta*. Los demás participantes tienen que adivinar cuáles son y evaluar la brillantez o deficiencia de la expresión realizada por cada participante, bien en el papel de *músico*, de *poeta*, de *pintor* o por medio del cuerpo con la danza.

La mayor o menor dificultad del *sensojuego*, que deberá tenerse en cuenta según la edad y nivel de los alumnos, vendrá dada por el tipo de respuesta exigido. Ésta puede ser, por ejemplo en el caso de la poesía, desde escribir un simple fonema o un nombre de persona que más haga sentir la sensación propuesta. Vemos, por ejemplo, la distinta sensación que produce, desde el punto de vista sensológico, los nombres de: *Josefina, Pegui, Ramona o Janin*. Otras opciones son, la expresión de acciones cortas realizadas por un personaje determinado, construir metáforas, escribir un poema que haga sentir la sensación propuesta o hacer una narración poética o literaria de cierta importancia.

Lo mismo sirve para las demás modalidades. Cada una de ellas tendrá su nivel de dificultad según el nivel de los participantes.

El nivel de los alumnos y la dimensión y profundidad de las respuestas exigidas será determinado por el profesor. Las posibilidades de respuestas y aplicaciones son tantas como su imaginación pueda desarrollar.

Debo apuntar que el *senso-crea 4x4*, es también un colaborador inestimable para asignaturas como historia, geografía, física, química, matemáticas, etc. La experiencia de *sentir* a un personaje y *sentir* que es distinto a todos y que al *sentirlo* concentramos todos los conocimientos conscientes e inconscientes que de él tenemos y lo integramos a nuestra vivencia emocional, y por tanto a nuestro yo, hace que no sean unos datos lo que debemos memorizar sino toda una experiencia de convivencia con el personaje, por tanto, de integración, en este caso con las montañas, ríos o países, así como con los elementos químicos, físicos o sociales.

Es, en suma, una buena herramienta que se adapta a todos los niveles y asignaturas y que, si el profesor la sabe utilizar, puede obtener resultados sorprendentes.

Reglas del juego

1. Se toman las *hojas de composición* y se confeccionan los equipos y los órdenes de participación. El jugador que en A está en la primera línea y por tanto en la primera ronda será músico. En B estará en la segunda línea y será poeta. En C estará en la tercera línea y será pintor y en D estará en la cuarta línea y se expresará con el cuerpo.
2. Se determinan qué tarjetas y *sensotarjetas* se van a usar según el grado de dificultad que se desee. De tres o cinco *sensopropuestas*, por ejemplo, la sensación de caminar por la arena, tocar el agua o pretar los ojos.

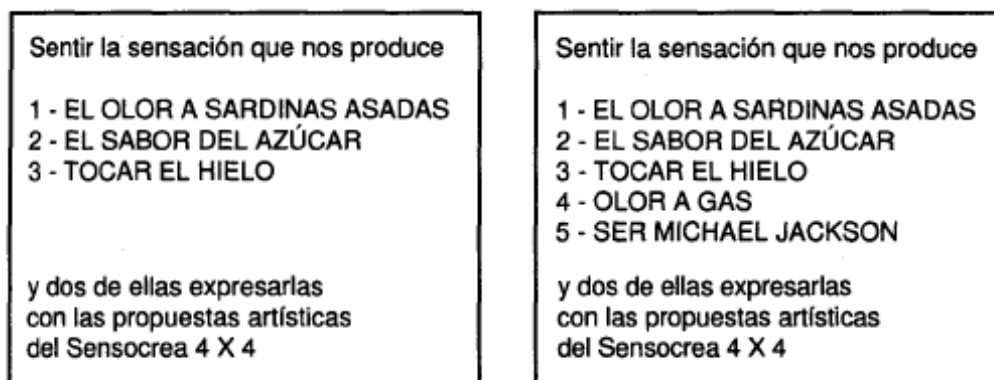


Figura 2 - Tarjetas de 3 o 5 preguntas

3. Empieza el primer jugador del primer equipo tomando una sensotarjeta, en este caso de tres *sensopropuestas*.
4. Este jugador debe decir cuáles son las tres *sensopropuestas* de la tarjeta.
5. Debe escoger dos *sensopropuestas* sin que nadie sepa cuáles son.
6. Debe interpretar con el piano, la voz o cualquier otro instrumento, dos sonidos o temas musicales (según el grado de dificultad determinado por el profesor) que expresen las mismas sensaciones que las dos *sensopropuestas* escogidas.
7. Seguidamente preguntará a los demás jugadores cuál es cada *sensopropuesta* interpretada.
8. Después de escuchar las opiniones de todos, dirá cuáles son y se procederá a evaluar el ejercicio en la hoja de evaluación y en la casilla correspondiente.
9. Seguidamente, el poeta de turno del primer equipo deberá elegir dos *sensopropuestas* de la misma tarjeta y realizar la misma operación. Todos los jugadores deberán proceder de la misma forma.
10. El poeta escribirá un fonema, frase, acción, nombre, metáfora poema o fragmento literario (según dificultad) que exprese las mismas sensaciones que las dos *sensopropuestas* escogidas.
Si se ha determinado *acción* deberá tomar una *tarjeta de oficios* para utilizar *personaje* como base de la *acción* por ejemplo:
Si el personaje es un *mecánico* puede realizar acciones como:
...y le exploró el motor
...y la máquina le funcionó como la seda
...y le cayó todo el aceite sucio encima
Se observa fácilmente las distintas sensaciones que producen las distintas frases.
11. Una vez realizadas las dos expresiones, se procederá como la vez anterior.
12. Terminado el trabajo del poeta entrará en acción el pintor del equipo que expresará a través de dibujar dos grafismos abstractos, o bien pintando dos veces un mismo objeto pero expresando distintas sensaciones, o poniéndole temas de mayor o

menor dificultad; deberá expresar las mismas sensaciones que las dos *sensotarjetas* escogidas. En el segundo caso deberá tomar una *tarjeta de objetos* y otra de *estilo*. El *objeto* determinará *lo que se debe dibujar*, el *estilo*, *cómo lo debe dibujar* y la *sensotarjeta* que tomó al principio *que debe expresar*.



Figura 3
Tarjeta de objetos. Sensotarjeta de sensopropuestas
y ejemplo de respuesta con grafismo

13. Votación y evaluación.
14. Finalmente, el cuarto jugador deberá expresar con el cuerpo, bien sea con un sencillo gesto con la mano, con todo el cuerpo o a partir de determinadas dramatizaciones o propuestas de danza (también según la dificultad deseada), las mismas sensaciones de las dos *sensotarjetas* elegidas.
15. Después de evaluar al último participante del equipo se sacarán de las evaluaciones de cada jugador el promedio por equipo. Así sabrán el nivel de su actuación y podrán ver su situación en el juego respecto a la puntuación que irán consiguiendo los demás equipos.
16. Seguidamente entra en acción el próximo equipo y se repite el proceso.
17. Antes de empezar a jugarse debe determinarse de cuántas vueltas se compondrá el juego.
18. Al final habrá un equipo ganador y, si se cree oportuno, pueden determinarse los jugadores que han sacado mejores puntuaciones en cada especialidad y el que globalmente ha obtenido más puntos.
19. Pueden, asimismo, realizarse ligas a lo largo del curso con equipos para distintas asignaturas.

4x4 TEMÁTICO

A partir de la experiencia lúdica presentada se pretende que el alumno jugando y divirtiéndose, tanto en el colegio como en casa, *desarrolle su sensibilidad y su capacidad de percepción-expresión sensológica*, siempre a partir de traducciones sinestéticas como mínimo dobles, aunque muchas veces tal como se presenta en otros sensojuegos, en el 4x4 y otros, son cinco las sensaciones que debemos traducir. Vemos también que de forma natural el alumno se da cuenta que todos los elementos de nuestra percepción tienen su contraparte sensológica de la que ellos son soporte o contenedor y según el estímulo, los contenidos sensológicos pueden variar en un mismo elemento.

Pero veamos ahora cómo transformamos este juego en una valiosa herramienta de clase para cualquier asignatura.

El proceso y las reglas del juego son las mismas, lo que varía son las *sensotarjetas*. Aquí tienen que ser rellenas por el profesor a partir de la asignatura y de los puntos en los que más le interese hacer hincapié.

Hemos referido en la introducción los mecanismos de la sensología y su influencia en la memoria y demás elementos de la inteligencia y la diferente forma de trabajar de un modo de inteligencia u otro; el *lineal* y el *holístico*. Por ello tan importante es trabajar con materias artísticas como de otro tipo: matemáticas, física o ciencias sociales.

En el proceso de experimentación para el 4x4, se trabajó con estímulos como sentir una suma y una resta y expresar a través de los cuatro medios, sonido, plástica, lenguaje y expresión con el cuerpo, la sensación que producen cada una de las dos operaciones aritméticas. Trabajamos también con fracciones, raíces y alguna ecuación sencilla para los mayores. Todo tenía su contraparte sensológica y preguntados los alumnos sobre cuál era cuál, en un alto porcentaje cada una correspondía a la expresada.

Después de expresar una suma, una resta u otra operación cualquiera a través de formas música, color, un gesto, etc., las matemáticas nunca vuelven a ser lo mismo. Al igual ocurre con la geografía o las demás materias.

En el 4x4 *temático*, hay varios niveles de dificultad que vienen dados por el número de propuestas y el número de respuestas demandadas.

El 4x4 *temático* puede realizarse a partir de las reglas de juego del *senso-crea 4x4*, o bien con reglas propias.

Una forma muy sencilla de realizarlo en la clase es: una vez el maestro tenga realizadas las *sensotarjetas*, de preguntas los alumnos deben acertar a qué sensopropuesta corresponde cada una de las expresiones.

Si falla se le dan hasta tres oportunidades de jugar con otras sensotarjetas.

Si falla las tres tiene un cero.

Si falla dos tiene un cinco.

Si falla una tiene un siete.

Si acierta a la primera un diez.

El profesor puede hacer las variantes lúdicas que crea oportuno. Este es un indicativo sencillo en el que los alumnos se acostumbran a ser evaluados por sus propios compañeros, lo que permite una dinámica de clase ágil.

Voy a dar ahora algunos ejemplos para diferentes asignaturas:

Geografía

Expresar la sensación que produce:

1. *Un arroyo.*
2. *Un pico de montaña.*
3. *El mar.*

o bien:

1. *La población rural.*
2. *La población de una gran ciudad.*
3. *Un pastor de ovejas.*

Matemáticas

Expresar la sensación que produce:

1. *Una determinada suma.*
2. *Una suma distinta.*
3. *Una resta.*

o bien:

1. *Una determinada ecuación.*
2. *Otra ecuación distinta.*
3. *Una división.*

Física

Expresar la sensación que produce:

1. *El vapor.*
2. *La gravedad.*
3. *El principio de Arquímedes.*

o bien:

1. *El vacío.*
2. *La termodinámica.*
3. *El principio de incertidumbre.*

Lo mismo puede realizarse para las demás asignaturas o materias que interese desarrollar sensológicamente como apoyo a las mismas.

Una asignatura a la que sería muy conveniente aplicar la sensología es la Educación Física, pues sería un buen prólogo a partir del cual los alumnos descubrirían un nuevo sentido del cuerpo como elemento perceptivo/expresivo que luego facilitaría la comprensión de temas más intelectuales.

No voy a extenderme más en lo relativo al 4x4 en sus variantes pues creo que, con lo dicho, quedan perfectamente claras las opciones y posibilidades de las mismas.

Voy a presentar ahora el proceso a seguir en el desarrollo sensológico para que el alumno complete su formación de forma armónica y total y a fin de que adquiera un desarrollo personal adecuado para poder funcionar de forma armónica y creativa en el proceso de realización de su existencia en este mundo.

La estructura general de este sistema pedagógico ha sido ya descrita, por lo que voy a hacer un ligero ajuste de la misma y a describir los ejercicios realizados.

El aprendizaje, en los cinco niveles en que se divide el proceso de desarrollo sensológico estudiado, son los siguientes:

PRIMER NIVEL

Las herramientas de que disponemos

Experiencia vivenciada de los canales de percepción/expresión sensológica y las técnicas para su desarrollo creativo.

SEGUNDO NIVEL

Pensarnos o vivirnos: dos modelos de existencia

Experiencia vivencial de autopercepción sensológica y las técnicas para el desarrollo creativo, a partir de la percepción, vivenciación y expresión de las diferentes áreas de uno mismo.

TERCER NIVEL

Uno y los demás: pensarlos y vivirlos. Dos modelos de relación interhumana

Experiencia vivencial de percepción sensológica de nuestros congéneres y las técnicas para la coexistencia creativa en los diferentes niveles de relación.

CUARTO NIVEL

El entorno; uno y su entorno

Experiencias de percepción sensológica del entorno y las técnicas para la vivenciación-expresión de los diferentes niveles del mismo.

QUINTO NIVEL

La obra de arte

La gran experiencia de trascender el tiempo y el descubrimiento del lenguaje universal a través de la creación de la obra de arte.

Éstas son las propuestas que vamos a desarrollar en los siguientes capítulos a través de los cuales vamos a descubrir la aplicación de la sensología a muy distintos niveles y circunstancias del vivir.

SEMINARIOS EN BELLAS ARTES

En 1986 inicié una serie de seminarios en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona en los que ponía en práctica una nueva línea pedagógica para la promoción y estímulo de la creatividad artística. Llevaba años elaborándola y aunque había dirigido algunos cursillos privados no habían sido experimentados con artistas ni en clases masivas como en las de la Dra. Escribano en la que dirigí dichos seminarios y en las que solían asistir entre sesenta y ochenta alumnos.

El resultado fue excepcional en todos los seminarios. Éstos se iniciaban con una pequeña trampa que les ponía para que se dieran cuenta por sí mismos del cambio entre antes y después del seminario. También debía servirme a mí para ratificar mis expectativas que ya fueron claras después de realizar el primer encuentro, aunque seguí proponiendo este primer trabajo/trampa que en todos los casos dio el resultado esperado, por lo que lo sigo utilizando en los seminarios y cursos dirigidos a artistas.

Este primer trabajo consiste en pintar dos notas de figura del natural sobre cartones de 30x40 cm aproximadamente —aunque podrían realizarse perfectamente en formatos mayores o grandes formatos—, repitiendo la misma pose del modelo, pero con la condición de que cada una de ellas debe expresar una sensación distinta. Normalmente propongo el equivalente a dos sensaciones táctiles que suele ser el sentido con el que empiezo los cursos.

Cada pintura, aun siendo del mismo modelo, debe expresar el equivalente de una de las dos sensaciones propuestas, que en este caso eran el tacto del cristal y el de la lana. Escogí estos dos por una razón absolutamente funcional. Era invierno y todos llevaban jerseys y reloj. El uno para la lana, y el otro para el cristal.

Todos los alumnos, en cada ocasión, han realizado las dos notas y todos, normalmente, han incurrido en el mismo error, el error esperado. En los cuadros realizados, la figura está centrada y no se observa ningún elemento que distinga la composición «Lana» de la composición «Cristal». Solamente suelen introducir cambios de color y algunos diferencian la textura o la forma de dar la pincelada.

Terminados estos dos primeros apuntes suelo explicar qué es un *apunte sensológico* (APS) y entrego a los alumnos unas hojas de papel con doce cuadrados impresos (Fig. 1, pág. 33) en los que deben realizar, empezando por los dos primeros cuadros, dos apuntes con línea (grafismos) monocromos, que expresen la sensación del tacto de dos

objetos que deben elegir, entre muchos que suelo siempre llevar, buscando que estimulen sensaciones táctiles muy diferenciadas.

Seguidamente deben expresar estas mismas dos sensaciones táctiles en los siguientes dos cuadros superiores, pero esta vez con masas de color, de tal forma que el grafismo del primer cuadro corresponda al color del tercer cuadro y el del segundo al cuarto. Realizados éstos, tomando otros objetos, repiten la operación hasta llenar los doce cuadros del impreso.

Una vez realizados los APS, les indico que hagan de nuevo dos apuntes del modelo y que expresen el equivalente de las sensaciones de tacto representadas en los APS, teniendo en cuenta la expresión y composición de los grafismos así como la del color. El resultado suele ser muy bueno, pues al tomar como base lo expresado en el APS, cada composición es distinta, mejor resuelta plásticamente, absolutamente creativa y su equivalencia sinestética mucho más ajustada, a la sensación táctil propuesta. Cabe resaltar que, de esta forma, nunca se crean *aprioris* estilísticos sino que cada alumno se expresa siempre de forma completamente libre y absolutamente personal.

En los seminarios suele trabajarse con todos los elementos de la percepción en los cuatro niveles que ya vimos anteriormente.

No describo la totalidad del seminario, pues en capítulos sucesivos se describen todos los niveles en que suelo trabajar, así como una serie de ejercicios, para que todo ello sirva de modelo en el caso de querer ponerlo en práctica.

Abre también las puertas a la creación de otros ejercicios y aplicaciones, tanto pedagógicas como de estimulación profesional, que pueden ser dirigidos a cualquier especialidad u oficio.

CUATRO NIVELES DE PERCEPCIÓN SENSOLÓGICA

En la aplicación práctica de la sensología en cualquiera de sus vertientes, se considera siempre, como ya se ha visto en anteriores capítulos, cuatro niveles básicos de desarrollo. En cada uno de ellos se tratan unas categorías de la percepción distintas.

Para una mayor comprensión voy a detallar y describir cada una de ellas tomadas, evidentemente, desde un punto de vista sensológico. Para el lector que se interesa por las descripciones fisiológicas y neurológicas, existe abundante material que puede encontrar en cualquier librería. Aquí nos ocuparemos, específicamente, de lo que sentimos con la vivencia de la percepción de los fenómenos o experiencias puramente sensológicas.

En el primer nivel se encuentran una serie de elementos que son el soporte de la mayoría de lecturas sensológicas. Son fundamentales para dicho primer nivel de desarrollo sin el cual nos veríamos incapacitados para los posteriores experiencias.

Para el segundo nivel he seleccionado una serie de propuestas de vivencias de uno consigo mismo. Es el nivel del reencuentro. Del reconocimiento del estar siendo. De recobrar la identidad primigenia. Es la invitación, a partir de la experiencia personal, para llegar, posteriormente, a la experiencia colectiva.

En el tercer nivel se describen algunas circunstancias que crean vivencias de relación con los demás, con estos *demás* que son parecidos a lo que uno es y sienten parecido a lo que uno siente, pero que en el fondo son grandes extraños. Aquí se propone que dejen de serlo y que a partir de lo que hemos aprendido a sentir de nosotros mismos, seamos capaces de comprender mejor la vivencia de la relación con nuestros congéneres. Si lo conseguimos, habremos avanzado un paso de gigante en nuestro desarrollo personal, emocional y social.

En el cuarto nivel he seleccionado una serie de propuestas, que nos permitirán descubrir características y vivencias de la percepción de nuestro entorno, a las que normalmente no solemos prestar atención por no considerar que existan como algo interesante o siquiera, muchas veces, nos damos cuenta de que existen.

La lectura del entorno nos permite ubicarnos en el mundo. Estar en un espacio y un tiempo. Y descubrir que las percepciones más trascendentes se han producido, siempre, tras alcanzar este nivel.

I NIVEL

NUESTROS MEDIOS DE EXPRESIÓN-PERCEPCIÓN

EL TACTO

En este primer grupo de experiencias dedicadas al tacto se descubren las múltiples posibilidades expresivas de éste, así como las resonancias que presenta al estimular otras formas de expresión.

Descubrimos también las distintas categorías de tacto, ya que si se comparan entre ellas, vemos la gran diversidad que existe entre la naturaleza de las mismas. Por ejemplo, enfrentar una superficie viscosa con una punzante, tocar la base de una babosa o pincharse con un punzón.

Al esforzarse por encontrar, por ejemplo, los sonidos que corresponden a cada tacto, el de la babosa y tocar la punta del punzón, se advierte la gran riqueza de información sensológica que contiene cada elemento del entorno.

A continuación se relacionan algunas categorías que se pueden apreciar en el sentido del *tacto*:

1. Sensación de *superficie* (rugosidad).
2. Sensación de *deslizamiento*.
3. Sensación de *dureza*.
4. Sensación de *humedad*.
5. Sensación de *viscosidad*.
6. Sensación de *estabilidad, vibración o movimiento*.
7. Sensación de *peso*.
8. Sensación de *filo* (cuchillo u otros).
9. Sensación de *pincho* (aguja u otros).
10. Sensación de *adherencia* (cola, lo que pega).
11. Sensación de *granulidad* (arena, grava, legumbres...).
12. Sensaciones *térmicas* (frío o calor).
13. Sensación de *descargas eléctricas y magnetismo*.
14. Sensación de *coherencia* (arenisca u otras).
15. Sensación de *volumen y forma*.

De cada una de estas categorías del tacto derivan las experiencias que expresan las diferentes posibilidades sensológicas contenidas en cada una de ellas.

Para el n° 1, *sensación de superficie*, se utiliza como estímulo:

Tocar cualquier objeto para sentir su naturaleza superficial en cuanto a su *rugosidad* o *pulimento*, como: *madera, cristal, lana, plástico, porexpan, corcho, siliconas, hierro, papel, plantas, árboles, paredes, lápices, plumas, o los infinitos objetos del entorno*.

Se toman dos de estos objetos, procurando que sean contrastados, como por ejemplo: *lana* y *cristal* y se procede a tocarlos para sentir la textura de cada uno y ver la diferencia de sensación que uno y otro producen.

Acto seguido y mientras se sienten uno y otro, se buscan en la intuición (por el mecanismo sinestésico) los sonidos que una y otra sensación táctil estimulan.

Al igual que las dos sensaciones táctiles son contrastadas, también lo son las de sonido. Se aprecia entonces lo que páginas atrás planteábamos sobre las unidades de sensación.

Cada sensación táctil nos estimula un sonido. Por tanto, la sensación de cada sonido corresponde, sensológicamente, a la de cada tacto y viceversa, o sea, una misma sensación se expresa por medio de dos elementos físicos distintos: uno táctil y otro de sonido.

Este ente común de los dos elementos al que se le pueden añadir muchos más que tengan la misma unidad de sensación, es la unidad BAS. Unidad de sensación que, al igual que sucede al querer localizar el arte como algo material, que no existe, así también, una unidad BAS, no existe desde el prisma de la realidad material.

Se puede analizar también, más a fondo, para qué sirve la fijación de estas unidades BAS. Crear una unidad BAS es *aislar* y *fijar* una sensación no verbalizable o inarticulada. Ello normalmente no es posible, pues no tiene ni nombre que la defina, lo cual hace que esta sensación escape de nuestras manos como quien coge un puñado de agua, por lo que se hace imposible su fijación en nuestra estructura conceptual. No existe ninguna palabra que defina de forma particular a esta unidad de sensación. BAS es una unidad, de sensación que define la contraparte inmaterial (sensológica) de todas las cosas. No sólo de los objetos físicos, sino también los psíquicos, espirituales, etc. Todo tiene su unidad BAS particular. BAS está en todo y lo impregna todo, aun sin existir materialmente.

Éste es el nivel en el que se trabaja a lo largo de todo el proceso pedagógico. Todo funciona exclusivamente en este nivel sensológico. Se prescinde de las categorías convencionales de las cosas. No importa que sea caliente o frío, sólo la sensación pura es tomada como unidad de trabajo, de otra forma las convenciones harían que se cruzaran con otras convenciones y el ejercicio se convertiría en un simple juego de recordación y asociaciones aprendidas y situadas en estructuras articuladas superficiales de nuestra mente conceptual.

Una vez realizada la sensación equivalente en sonido, se procede a buscar los equivalentes en *color, grafismo, expresión corporal, forma en el espacio, etc.*, al efecto de penetrar a nivel sensológico en lo más recóndito de la sensación, en este caso, de la superficie táctil.

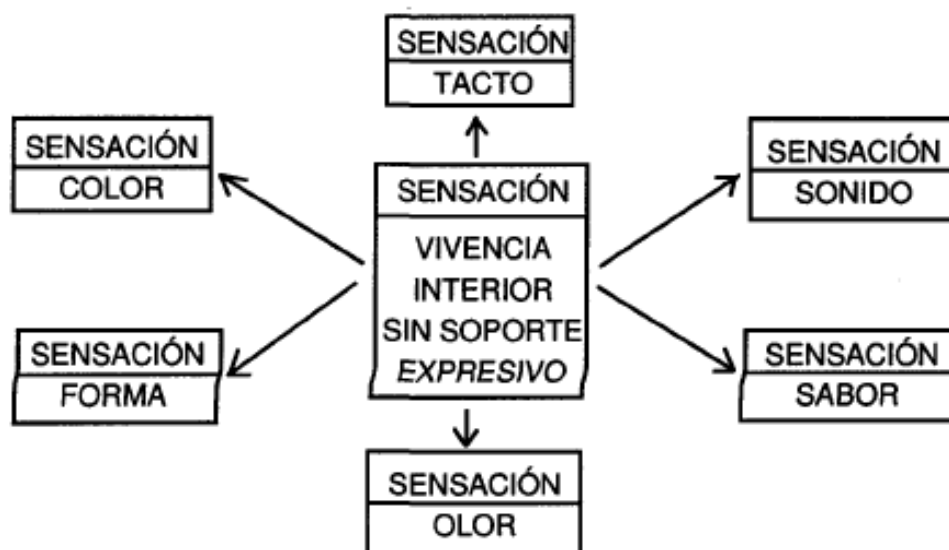


Figura 4 - La sensación que uno siente interiormente necesita de un soporte expresivo para poder ser expresada. En el ejemplo del gráfico todas las sensaciones serán idénticas aunque con distinto soporte expresivo.

Los medios utilizados para cada una de estas expresiones de respuesta sensológica se adaptarán a los que posean al desarrollar los mismos pero, de forma general, para el *color* se utilizan los medios habituales de pintura, collage, luz, mixtos, etc. Debe trabajarse conjuntamente o simultaneando las dos expresiones-respuesta. En el color tenemos en cuenta no sólo lo que expresa un color sino las infinitas variantes de acordes que entre varios colores pueden crearse. Vemos que, de cualquiera de estos acordes plásticos, haciendo una pequeña variación, la respuesta sensológica es distinta. Con ello se advierte de nuevo la fuerza o infinitas posibilidades expresivas del lenguaje sensológico.

El *grafismo* se expresa a partir del valor de la línea, de la calidad y distribución de las líneas en el plano y por la relación de las unas con las otras. En un grupo de líneas en un plano, si se le hace una pequeña variación en cualquiera de ellas, al compararlo con la composición primitiva, se observa que la expresión ha cambiado considerablemente.

Se ensayan posibilidades expresivas de la línea, la mancha y las infinitas posibilidades de expresión monocromas. No hay límite a la imaginación ni a la libertad de expresión plástica. Todo está en función de la consecución del fin propuesto; conseguir las correspondientes sensológicas de las expresiones táctiles presentadas.

La *expresión corporal* se realiza en sus infinitas posibilidades. Con el gesto de una mano se puede expresar cualquier sensación así como con los brazos, las piernas, todo el cuerpo, la mirada o la boca. La complejidad de combinaciones expresivas es inagotable. Se trabaja también con el cuerpo dentro de distintos espacios que se deben complementar: la expresión propia de un espacio específico con la propia de la expresión con el cuerpo. De esta forma el cuerpo se

acostumbra a la propia percepción de sí mismo en relación al espacio, la calidad de éste y la lectura de los cambios expresivos que en el mismo se efectúan. En capítulos posteriores se advierte el gran valor que ello tiene para nuestro equilibrio psíquico y psicosomático, así como para el desarrollo de las capacidades intelectuales y creativas.

La *forma* en el *espacio* se expresa a través de las diferentes técnicas y posibilidades de la escultura: modelado con arcilla, tallas en madera y piedra, construcciones con cartulinas, alambres, cristal, etc., y montajes dialogando o modificando un espacio propuesto. Se construyen maquetas arquitectónicas cuyo exterior, distribución interior y ambos en conjunto formen esta unidad BAS de respuesta que sea la misma que la del tacto propuesto.

Se sigue experimentando en cada una de las categorías de *tacto*: deslizamiento, dureza, humedad, viscosidad, etc. y expresando cada una de ellas de la forma descrita. Ello, evidentemente, está destinado a una pedagogía general o como un modelo de ésta. Para cada caso particular: bellas artes, arquitectura, danza, música o los diferentes grados de enseñanza primaria, secundaria o universitaria y en sus diversas materias, se da un tratamiento específico en el que las necesidades de aprendizaje técnico se unen a las de desarrollo sensorológico y creativo.

A continuación presento, para facilitar el análisis de las categorías del tacto, unas divisiones en subcategorías.

CATEGORÍAS DEL TACTO

Por sus percepciones al tocar

A. *Por su superficie* (rugosidad):

1. Liso
2. Rugoso

B. *Por su deslizamiento*:

1. Resbaladizo
2. Mate

C. *Por su dureza*:

1. Blando
2. Duro

D. *Por su humedad*:

1. Mojado
2. Húmedo
3. Seco

E. *Por su viscosidad*:

1. Viscoso
2. Mantecoso
3. Seco

4. Reseco

F. *Por su estabilidad, vibración o movimiento:*

1. Quieto
2. Vibrante
3. Móvil

G. *Por su peso:*

1. Pesado
2. Liviano
3. Ligero

H. *Por su filo* (cuchillo u otros):

1. Afilado
2. Dentado
3. Romo

I. *Por su pincho* (aguja u otros):

1. Punzante
2. Despuntado
3. Romo

J. *Por su adherencia* (cola, lo que pega):

1. Pegajoso
2. Adherente
3. Pringoso

K. *Por su granulación* (arena, grava, legumbres.

1. Pedregoso
2. Terrenoso
3. Granulado
4. Terroso
5. Arenoso
6. Polvoso
7. Impalpable

L. *Por sus cualidades térmicas* (frío o calor):

1. Congelado
2. Helado
3. Frío
4. Tibio
5. Cálido
6. Caliente
7. Abrasante
8. Fundente

M. *Por su electricidad:*

1. Electrizante
2. Alta tensión

3. Media tensión
4. Baja tensión

N. *Por su magnetismo:*

1. Magnético
2. Atrayente
3. Repelente
4. Potente
5. Medio
6. Suave
7. Débil

O. *Por su coherencia* (arenisca u otras):

1. Alta
2. Media
3. Baja
4. Desmoronable
5. Coherente

P. *Por su volumen:*

1. Inmenso
2. Enorme
3. Grande
4. Pequeño
5. Diminuto
6. ínfimo

Q. *Por su forma:*

1. Regular
2. Irregular
3. Coherente
4. Inaudito
5. Armónico
6. Inarmónico
7. Alargado
8. Cúbico
9. Rectangular
10. Piramidal

EL SONIDO

El *sonido* es uno de los elementos creadores de estética por excelencia y, posiblemente, el primero de los productores de arte que ha descubierto el hombre. Es probable que éste empezara a cantar intentando imitar a los animales y, poco a poco, fue descubriendo que su ánimo se alteraba con determinados tipos de ritmos, tonos o melodías. No sabía por qué pero, en determinadas circunstancias,

necesitaba cantar de una forma característica para expresar ciertos estados de alma. Así y a través de la tradición, fueron quedando fijados como rituales un cierto tipo de canciones que creaban ciertos estados de ánimo que influían tanto personal como colectivamente.

Poco a poco fueron incorporando instrumentos de percusión, posiblemente porque alguien, algún día, dio unos golpes marcando su ritmo interior, quizás en algún momento de soledad y ello le evocaba el recuerdo del seno materno, siguiendo el ritmo del corazón, que fue el primer sonido que oyó y que siempre asociara a la protección que significaba en momentos de zozobra y añoranza.

El efecto que producían las canciones y los ritmos en su ánimo eran el excitante de su inconsciente que respondía produciendo nuevas formas o síntesis de pensamiento, quizás, la mecánica misma de la intuición.

El arte fue, posiblemente, el que desató la mente del hombre a través de la activación de su inconsciente y, la intuición, como la mecánica que elaboraba las formas sensológicas para traducirlas a conceptos.

La música, como productora de sensaciones y emociones, es el arte rey y su explicación es muy fácil. Habla el lenguaje de los elementos básicos de la sensibilidad; el *espacio* y el *tiempo*.

Recuerdo todavía la definición que dieron de música en mi primera clase del conservatorio. «La música es el arte de los sonidos combinados con el tiempo». El sonido se mide con valores de espacio: sonido bajo, sonido alto, sonido largo, amplitud de sonido, etc. De lo que se deduce: «la música es el arte de la audición del espacio combinado con el tiempo», y como maqueta de la consciencia.

Todos, alguna vez, al oír determinada música hemos asociado alguna situación pasada, presente o creada en nuestra fantasía. Son asociaciones sensológicas que se traducen a formas concretas por la correspondencia a nivel BAS de lo recordado con la música.

En la primavera de 1958 (Stevens, S.S. 1975) inició una serie de experimentos de *Cross-Modality-Matching* (emparejamiento de modelos cruzados) en los que quería demostrar el continuo preceptual de las sensaciones, consistente en la evaluación de la magnitud de unas escalas que correspondieran a predicciones. De ello salía una cuestión: ¿pueden las escalas obtenidas por el cruzamiento de números ser usadas para predecir cómo se comportarán los sujetos cuando sean preguntados al hacer una comparación directa entre dos estímulos sensoriales continuos?

Ello es posible y una prueba es el experimento que presenta a continuación:

Se invita al sujeto a colocar el dedo sobre un botón vibrador y a colocarse unos auriculares a través de los cuales se oye un rumor sordo. Entonces se hace ajustar el nivel del sonido hasta que este ruido sordo parezca tan grande como la vibración en el dedo. Si se pone la amplitud de la vibración a varios niveles se puede ir ajustando el sonido para crear un aparente contraste y los resultados obtenidos

previamente por la estimación de la magnitud de la vibración, predecirán los niveles a los cuales el sujeto puso el sonido.

Este investigador norteamericano realizó otros muchos experimentos de *Cross-Modality-Matching*, en los que enfrentó el sonido con descargas eléctricas, calor, levantar pesos, presión, frío, vibración, números y luces. En todos ellos obtuvo los resultados esperados, aunque tuvo que ajustar para cada uno las relaciones numéricas proporcionales.

El sonido, tomado a partir de su nivel estético, establece proporciones preceptuales parecidas a las analizadas por Stevens, pero el enfrentamiento de modelos cruzados que se establece, son a niveles puramente sensológicos y con variantes infinitas, por lo que la propuesta debe ser contrastada con otra para fijar la sensación y facilitar la expresión de su equivalente estético. El análisis de Stevens se basa en la percepción psicofísica de las unidades de sensación y demuestra la correspondencia entre ambas. Ello es el soporte físico del fenómeno sensológico, con valores de un orden distinto, pues se establecen a partir de la propia personalidad —a nivel emocional y trascendente— del propio experimentador.

A continuación se relacionan algunas categorías de expresión de sonido.

1. *Los latidos del corazón* (recuerdo del seno materno).
2. *La voz humana*.
3. *Los ruidos de la naturaleza* (viento, tormentas, terremotos, el mar, el fuego...).
4. Los animales.
5. *Rumor del ambiente*.
6. *Instrumentos de viento*.
7. *Instrumentos de cuerda*.
8. *Instrumentos de percusión*.
9. Instrumentos electrónicos.
10. *La música* (tipos de música).
11. *Análisis sensológico de escalas distintas*.
12. *Análisis sensológico de arpeggios*.
13. *Análisis sensológico de acordes*.
14. *Los armónicos* (análisis de un sonido con armónicos o sin ellos).
15. *El silencio*.

Todas estas categorías de sonido son tratadas a nivel puramente sensológico. No se hacen, por lo menos en un primer nivel de experiencia, análisis físicos o matemáticos ni históricos de los elementos descritos.

Una música puede ser un sonido agradable pero no ser arte. La magia del arte es un producto que necesita del soporte, en este caso de la música, pero que, el soporte en sí, no es necesariamente un producto artístico.

La creación de arte a través del sonido, se realiza cuando éste, a través de producir unas calidades y variaciones del mismo, incide en

nuestro inconsciente activando sus registros más profundos. Por medio del arte el hombre expresa sus conocimientos ancestrales, anhelos y realidades profundas, aunque también, a partir de cualquier técnica artística, puede expresarse un estado de ánimo, cualquier sentimiento o toda suerte de alienaciones (*art brut*). Pero la obra de arte, aunque presente las más variadas manifestaciones, siempre contiene en sí un grito de eternidad y un estado de alma.

«Estos dos elementos invariables en la obra de arte, están expresados en niveles sensológicos donde la mente no puede leerlos (Ehrenzweig, A. 1976) por lo que van directos a los estratos profundos del inconsciente del espectador activando a su vez, por identificación, el registro de su conciencia humana trascendente».

El proceso pedagógico a seguir, parte del mismo principio que en los anteriores grupos de ejercicios, se emiten dos sonidos, bien grabados en el magnetófono o bien con la voz o instrumentos y también experiencias directas de la naturaleza. Una vez escuchados los dos sonidos propuestos, se expresan las sensaciones estimuladas por éstos con otro soporte que exprese la misma sensación, por ejemplo: un color, un grafismo, expresión corporal, etc. En el proceso se introducen toda la serie de categorías propuestas, a fin de vivir todo el abanico de sensaciones que percibimos habitualmente y con las que normalmente convivimos. Ello nos sitúa en la privilegiada situación de poseer un archivo de experiencias sensológicas extraordinario, por tanto, una capacidad de articulación artística muy matizada. Por otra parte, al estimular los niveles de nuestra mente donde bulle el crisol de la inteligencia, se desarrolla una capacidad intelectual muy superior a la normal, ya que los conceptos se nutren de sensaciones para construir sus entarimados intelectuales. La intuición es asimismo enormemente dinamizada por el continuo trabajar en los niveles en que ésta se proyecta.

Al penetrar en los niveles sensológicos de los sonidos se advierte que no existen dos sonidos iguales en momentos distintos, aunque el sonido sea el mismo. Ésta es la diferencia con la física que mide objetivamente sin participación del sujeto, excepción hecha de la mecánica cuántica en la que la implicación, por la misma observación o intencionalidad del experimentador, distorsiona o condiciona el comportamiento de lo observado.

En arte, la implicación es la razón misma del artista, por lo que, los elementos que se implican en el análisis sensológico de la obra son tantos que es prácticamente imposible que existan dos momentos iguales. Éste es uno de los elementos fundamentales de la creatividad. La seguridad de vivir un momento único.

EL GUSTO Y EL OLFATO

El *gusto* es, aparte de excepciones, uno de los sentidos menos considerados como artísticos. Incluso los grandes *gourmetes*, con todo

su refinamiento y exigencia en el mundo del sabor culinario, quizás no han pensado nunca en el paladar como receptor de una verdadera obra de arte en el sentido en que se está definiendo a éste, o sea, más sensológico que sensual. Ello es debido a que este sentido es el más primario de todos, pues de él depende la supervivencia.

Los cuatro elementos básicos del sentido del gusto son los siguientes:

1. Sensación de *dulce*.
2. Sensación de *salado*.
3. Sensación de *amargo*.
4. Sensación de *ácido*.

Los matices y combinaciones que pueden hacerse entre estos cuatro sabores determina todo el amplio espectro del gusto. Es importante penetrar en él y utilizarlo para estos ejercicios pues, todos los días y por lo menos tres veces, se hace uso de él. No es por tanto una modalidad que se tenga que realizar a propósito para el desarrollo sensológico, pues con sólo prestar atención a lo que se está comiendo, se advierte lo mucho que se puede desarrollar, aparte de que, estando atentos a la acción de comer, también el estómago lo agradece.

Los ejercicios se realizan partiendo primero de las cuatro clasificaciones y desarrollando de dos en dos las respuestas sensológicas.

Se ensayan, por ejemplo, el sabor dulce, al que se responde, como en el ejercicio anterior, con todas las formas de expresión que sea posible. Para penetrar más en la personalidad de este sabor, se debe contrastar con otro que contenga alguno de los tres sabores restantes: *salado*, *amargo* o *ácido*.

Cada grupo de dos, que primero se combinan entre ellos, buscando elementos lo más puros posible —respecto a su categoría— o sea, que el *ácido* no tenga nada de *dulce*, *salado* o *amargo*; que el *amargo* no tenga nada de *dulce*, *salado* o *ácido* y así todos y en todas las combinaciones posibles.

Luego se hace el ejercicio tomando elementos de nuestro uso diario de los que no analizaremos conceptualmente el *tipo* de licor, carne, o dentífrico, sino que lo tomaremos a partir de su naturaleza sensológica.

Las respuestas-propuestas se confeccionan a partir de elementos de *sonido*, *color*, *expresión corporal*, *formas en el espacio*, *fonemas*, *espacio*, *tiempo*, etc.

Se hace, por ejemplo, el diseño y luego se construyen las maquetas de dos casas, una que corresponda al sabor del whisky y otra al de la leche. Al imaginarlo ya se percibe que son dos casas distintas en apariencia exterior. Pero al hacerse los dos diseños totales, se advierte que la distribución en la planta es absolutamente distinta, la del whisky que la que corresponde a la leche; pasillos, habitaciones, todo. También en lo referente al espacio se observa que una habitación whisky o una habitación leche no tienen nada que ver, ni en la forma y altura del techo ni en lo plano, curvo o quebrado de las paredes, ni tampoco, y ello

influye en toda la construcción, en el material que se utiliza en cada una de ellas. Los tochos, mármoles, rebozados o pintados, etc., expresan sensaciones distintas, por tanto, hay también los materiales que corresponden a cada uno de los sabores propuestos.

Se forma también un acorde de sabores de forma que todos ellos constituyan, como conjunto, una sola unidad de sensación.

Es interesante advertir la incidencia que tiene el sabor en el sentido del tiempo. Un sabor dulce, por ejemplo, es más lento que un sabor ácido. Todas las formas de expresión sensológicas tienen su incidencia en el espacio y el tiempo y, al profundizar un poco se descubre que estos elementos son, en última instancia, la base de toda información sensológica.

Una forma simplificada de aprender a percibir las unidades sensológicas de tiempo es a partir de construir un espacio que exprese la propuesta estética y seguidamente leer, en este espacio, la unidad de tiempo correspondiente. El espacio es el elemento que está más cercano al tiempo, por ello es un medio ideal para desarrollar esta percepción.

No debe entrarse en un mayor análisis físico o químico de los sabores o del sentido mismo del gusto, ello podría ser, por lo menos durante el proceso de desarrollo sensológico, una traba mental en el proceso de percepción o expresión en dicho nivel.

Respecto al sentido del *olfato* no voy a entrar en demasiadas disquisiciones pues es un sentido muy poco usado por el ser humano y, como es bien conocido, muy desarrollado en la mayoría de animales.

Los trabajos que se presentan a continuación van dirigidos fundamentalmente a la observación y desarrollo sensológico del sentido del olfato por ser el más fácil de trabajar en la clase. Debo observar, sin embargo, que las propuestas presentadas pueden servir también para trabajar con sabores en lugar de aromas o combinar ambos.

VISUAL

Grafismo y color

La expresión visual y plástica es, junto con la música, la más antigua de las artes. Su utilización ha partido de muy distintas intencionalidades. Posiblemente las mágicas y miméticas fueron las primeras que utilizaron este tipo de expresión humana.

Los expertos en magia conocen bien una rama de la misma denominada *magia mimética*, consistente ésta en la utilización de una *maqueta* del elemento real al que se dirige el acto mágico con el fin de adquirir el conocimiento de él, así como para ejercer cierta influencia sobre él mismo.

El hombre primitivo lo usó en dos vertientes, por una parte siendo él mismo la propia maqueta del elemento al que dirigía su magia para conseguir, de esta forma, cierto grado de conocimiento, así como posesionarse de algunas características del mismo: la agresividad o

inteligencia de ciertos animales o la fuerza de los dioses de los que ellos se disfrazaban. Por otra parte, era la propia representación icónica a través del dibujo o la pintura del elemento o elementos a los que dirigía su magia, lo que servía de maqueta para que el sujeto pudiera saber, por ejemplo, por dónde pasaría la manada y cuándo y, asimismo, condicionar la conducta de ésta y conjurar el éxito de la cacería. Estas técnicas continúan usándose hoy día en nuestra civilizada cultura y siguen funcionando aunque, evidentemente, dirigidas a otros intereses y por otros medios, normalmente, ritualizados.

La naturaleza, si sabe leerse, es muy sabia y el hombre, como un trozo de la misma o maqueta de ella, puede poseer el conocimiento de su lógica, su fuerza y su sabiduría.

En la historia de la magia están escritos los nombres de artistas que fueron grandes iniciados como por ejemplo: Leonardo da Vinci, Botticelli, Víctor Hugo, Claude Debussy o Jean Cocteau. Todos ellos fueron Grandes Maestros de la orden iniciática Prieuré de Sion. Ellos conocían el mundo secreto, la otra realidad del hombre. Pero este conocimiento tenían que representarlo velado y, cuando no, tenían que quedarse con su sabiduría pues corrían el peligro de ser quemados o expulsados de las academias.

No voy a entrar en más disquisiciones sobre magia ni tampoco enumerar sus aspectos negativos. Sólo ha sido una pincelada para enmarcar uno de los orígenes del arte plástico y algunas de sus ocultas razones de existir.

A través de la historia, el arte de la plástica ha sufrido múltiples cambios y sobre ella se han escrito las más variadas opiniones y ha sido bautizada por los más diversos *ismos*. Pero las opiniones temporales han sido sólo el cambio de vestido de una constante: *la magia de la temporalidad*. Una buena obra plástica es apreciada por todos y en todos los tiempos. Una mala obra sólo resiste el corto lapso de tiempo en que el *ismo* en el cual se inscribe está de moda. Penetrar en esta dimensión sin tiempo es socavar las raíces mismas del fenómeno artístico.

Sobre expresión gráfica se ha escrito bastante. En el presente trabajo no se analizan los porqué de una reacción psicológica u otra, ni tampoco de las reacciones sensitivas que pueden producirse. Ello apartaría este trabajo de su hilo conductor enmarcándolo en un esquema distinto.

Para un primer análisis de los trabajos de *color* y *grafismo* se ha partido del siguiente esquema:

1. Forma de un grafismo.
2. Forma de una mancha.
3. El color:
 - solo*
 - en arpegios*
 - en acordes*
 - en concierto*
4. Situación en el plano y su análisis sensológico.

5. Las formas estáticas en el plano.
6. Las formas en movimiento en el plano.
7. La ambigüedad de dos expresiones sensológicas distintas en una misma representación plástica y su importancia en la expresión artística.

A partir de esta clasificación se han ordenado las experiencias plásticas que se presentan a continuación.

Se advierte que a partir de dos grafismos distintos, se pueden expresar éstos por medio de color, sonido, expresión corporal, etc. Primero con la mecánica habitual de responder a dos propuestas contrastadas, en este caso dos grafismos. Se puede mantener uno como constante o ir cambiando el otro, respondiendo sensológicamente a través de otra expresión que va cambiando a medida que se varía la proposición. A medida que se hacen los cambios, también la expresión sensológica del que se va repitiendo va cambiando, aun siendo siempre la misma. Se pueden hacer toda suerte de sugerencias y combinaciones. Las posibilidades son infinitas pues sólo al variar una pequeña parte de un grafismo, la percepción sensológica varía también. No sucede así con los signos semiológicos de los cuales no importa el matiz sino el significado.

Las *manchas* pueden presentar las más variadas formas y combinaciones. Para este grupo de ejercicios se toman expresiones contrastadas y se responden sensológicamente por los mismos medios que en los grafismos. El color se expresa primero a partir de tintas planas con las correspondientes expresiones y respuestas sensológicas dobles. Se expresa posteriormente en combinaciones en forma de grafismo o de mancha, obteniendo la suma o contrastes entre la expresión de la forma y la del color. Se repiten las manchas del primer grupo de ejercicios en negro y se observa que al hacer las mismas manchas en color, la expresión sensológica cambia ostensiblemente.

Es interesante asimismo experimentar el contraste entre las dos manchas, la negra y la misma en color, procurando hacer la lectura sensológica de las dos al mismo tiempo. Automáticamente, al conseguir esta lectura doble, se produce un bloqueo de la mente, una inspiración automática profunda —signo de una situación emocional— y queda abierto el camino del mensaje artístico —caso de contenerlo— directamente al inconsciente. Estos ejercicios están, normalmente, vacíos de artísticidad, por lo que todo queda en el suspiro.

Los *acordes de color*, se combinan en el plano para determinar sus valores, por su contraste y por su situación en el mismo. Se realiza el mismo proceso de enfrentamiento entre dos expresiones que son respondidas por sus correspondientes sensológicas en las diferentes formas de expresión.

No especifico más los ejercicios —excepción hecha de los ejemplos necesarios para comprender su naturaleza— para no establecer limitaciones dado que, en cada grupo, son infinitas las posibilidades que deben ser determinadas por el pedagogo para cada labor específica. No pueden ser los mismos para un conservatorio de música que para

una escuela de arquitectura o un colegio de BUP. Creo, sin embargo, que con los ejemplos y especificaciones que se presentan, hay suficiente material para confeccionar los programas específicos de su disciplina. De otra forma, éste se convertiría en una obra monumental, teniendo en cuenta que en este grupo dedicado a la percepción-expresión visual se determinarán los trabajos correspondientes.

Las *formas estáticas* en el plano permiten un discurso gráfico-sensológico muy distinto de unas *formas en movimiento* que se desplacen en infinitas o limitadas combinaciones por el mismo. En el primero el concierto es establecido a partir de la sugerencia del movimiento y las ambigüedades de las distintas propuestas que sobreponemos. En el segundo, se establece a partir del propio movimiento real y sus combinaciones.

Los ejercicios que seguidamente se proponen van dirigidos a la lectura de obras de arte. Se aconseja que al hacer los análisis de las mismas se tenga en cuenta lo dicho anteriormente sobre el análisis gráfico.

2+1

Este ejercicio es una de las propuestas prácticas fundamentales para el lector que desea encaminar sus pasos al mundo del arte. Lo es también, sin embargo, para todo aquél que quiera desarrollar su capacidad intelectual a niveles más altos de lo que de forma normal se consigue con la instrucción que se recibe en las escuelas y universidades convencionales.

El 2+1 es un tipo de ejercicios o, por qué no, de forma de desarrollar la mente, del estilo que se encontrará en el cuarto nivel referido al espacio y el tiempo sensación. En todos ellos el desarrollo que se pretende es siempre holístico, o sea, se desarrolla la capacidad de vivir varias experiencias simultáneamente pero teniendo la conciencia de cada una de ellas por separado. Ello, evidentemente, es un logro en los procesos de estimulación y desarrollo de la mente y, asimismo, el botón de muestra de *hacia dónde se encamina la mente humana en su desarrollo y evolución*.

En esta experiencia práctica lo que se desarrolla es *la capacidad de crear un tercer elemento que una a dos propuestos*.

¿Para qué sirve o qué se propone con ello? La respuesta es sencilla: descubrir y desarrollar los mecanismos por los que se consigue leer simultáneamente varias informaciones estéticas y, al mismo tiempo, aprender a partir de las dos propuestas dadas: de dos objetos cualquiera, dos palabras, dos gestos etc., encontrar cuál es el que colocaríamos en medio de los dos, que hiciera que los tres se volvieran uno.

Evidentemente debo explicar que quiero decir con «los tres volverse uno». Ello sucede cuando se vuelven interdependientes estéticamente. Si tenemos los dos objetos y colocamos en medio uno que no

corresponde, si movemos cualquiera de ellos no se altera la expresión de la figura formada por los tres porque no hay relación entre ellos. En cambio, si el tercer elemento es el adecuado, notaremos que la figura formada por los tres sí es expresiva y si movemos cualquiera de los elementos, la figura cambia y su expresión también.

¿Por qué sucede ello? Pues sucede porque estamos leyendo los tres elementos a la vez. No ya linealmente uno después de otro, sino holísticamente, todos a la vez. Pero no formando uno solo como sucedería si unimos oxígeno e hidrógeno, que sólo tendremos agua. En este caso seguimos teniendo varios elementos que leemos como uno solo pero que a la vez estamos leyendo cada uno por separado y todo ello en el mismo instante.

Evidentemente podemos combinar también cuatro, cinco, seis o más elementos y conseguir que todos ellos estén ligados. La obra de arte estará servida. Su profundidad y mensaje sólo dependerá de la profundidad del artista que la ha creado.

Lo que se percibe, ya antes de la prueba del movimiento, es que los tres o más elementos que se han ligado forman un conjunto absolutamente mágico, y ello se vive como una fuerte sensación de irrealidad debido a que nuestra mente lineal, la que utilizamos habitualmente y la cual se cree única, de pronto se siente desplazada por una experiencia que no le han enseñado a controlar.

Podemos ver como ejemplos de vivencias de nuestro entorno: la diferencia entre una mujer o un hombre que tiene gusto en el vestir y otra/o que no lo tiene; muchas veces, suele ser que la primera/o es capaz de relacionar los distintos elementos, incluida ella/el misma/o, de manera que todos formen un conjunto tipo 2+1. Es entonces cuando aquella persona presenta un aspecto mágico. El gran diseñador es el que consigue relacionar de esta forma los elementos. Ello sucede también en la cocina, la pintura, la música, la danza, etc.

En cuanto a la mente, éste es uno de los principales mecanismos de la creatividad. La capacidad de identificación sinestésica de elementos que siendo distintos tienen fórmulas estéticas sincrónicas, permite su rápida identificación y llamada a través de la memoria creando inteligencias superrápidas y potentes.

Si unido a esta rapidez apuntada consideramos que la información reclamada por la memoria está constituida por todo un paquete de informaciones relacionadas y sincrónicas, advertimos enseguida, que al deshacer este gran paquete de datos que nos proporciona la memoria, dispondremos de una información relacional y creativa, valiosísima y cuantiosa.

EL ESPACIO

El *espacio*, como ubicación de algo o como un trozo de espacio mismo dentro de unos límites prefijados y tornado desde el punto de

vista de su situación, forma y volumen, tiene las mismas posibilidades sensológicas que cualquiera de los elementos estudiados anteriormente.

A través del espacio, bien situado dentro de él y por tanto participando del mismo, bien como espectadores fuera de su ámbito, se puede expresar cualquier unidad de sensación con toda la gama de matices que cualquier otro elemento puede proporcionar.

Continuamente se están recibiendo informaciones sensológicas de espacio pero no se perciben por falta de preparación, igual que si se oyen unos silbidos que resultan ser de los «guanches» que se están comunicando a través de este medio —tradicional de esta etnia de las Islas Canarias— no recordaremos nada de lo oído porque nada se ha conceptualizado al desconocer la existencia misma de su lenguaje. Lo mismo sucede con el espacio sensológico que no se atina ni a pensar que pueda existir este nivel.

El espacio, por ser uno de los elementos fundamentales en la mecánica de la mente, debe ser estudiado y convenientemente desarrollado pues con ello se obtiene, aparte del evidente desarrollo sensológico y creativo, una mayor capacidad intelectual al desarrollar la inteligencia desde la base misma de su naturaleza.

Antes de entrar a describir los ejercicios correspondientes al desarrollo de la percepción y expresión sensológica del espacio, se debe hacer una, revisión de las categorías de espacio a partir de las cuales se pueden percibir o expresar las distintas posibilidades sensológicas del mismo. El listado que se presenta a continuación es orientativo de las diferentes categorías de espacio y fundamental para los ejercicios que se realizan en los distintos cursos.

CATEGORÍAS DE ESPACIO

A. Por su estructura:

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1. Espacio <i>alto</i> | } | Son básicos para configurar un espacio |
| 2. Espacio <i>bajo</i> | | |
| 3. Espacio <i>ancho</i> | | |
| 4. Espacio <i>estrecho</i> | | |
| 5. Espacio <i>largo</i> | | |
| 6. Espacio <i>corto</i> | | |
| 7. Espacio <i>grande</i> | | |
| 8. Espacio <i>pequeño</i> | | |

B. Por su expresión física:

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| 1. Espacio <i>curvo</i> | } | Todos ellos tienen una relación directa con el tiempo |
| 2. Espacio <i>plano</i> | | |
| 3. Espacio <i>denso</i> | | |
| 4. Espacio <i>fluido</i> | | |
| 5. Espacio <i>continuo</i> | | |
| 6. Espacio <i>roto</i> | | |
| 7. Espacio <i>simultáneo</i> | } | Dos o varios espacios se perciben al mismo tiempo |

8. Espacio *sucesivo* } Varios espacios están ligados

C. Por su lateralidad:

1. Arriba	}	Varios de éstos crean tensiones oblicuas
2. Abajo		
3. Delante		
4. Detrás		
5. Izquierda		
6. Derecha	}	Combinados crean tensiones de situación
7. Interior.		
8. Exterior		

D. Por sus atributos sensoriales:

1. Auditivo	}	Cada uno de ellos puede dividirse en otras múltiples categorías
2. Visual		
3. Olfativo		
4. Táctil		
5. Gustoso		
6. Cálido		
7. Frío		
8. Temporal		

A partir de las categorías descritas se procede a realizar los ejercicios de espacio combinando los *estímulos* y las *respuestas* a partir de la infinita gama de combinaciones y matices posibles entre categorías de cada grupo.

En el primer apartado se advierte que un espacio se puede configurar a partir de cuatro proposiciones: *altura*, *anchura*, *profundidad* y *tamaño relativo*, normalmente en relación a nuestro tamaño u otra referencia.

Una vez vista y trabajada esta primera parte con los medios habituales se concede a las diversas combinaciones creadas *el nombre de atributos del segundo apartado*; los cuales, una vez configurados, se analizan sensológicamente a partir de la observación desde el punto de vista de su lateralidad. Con ello se penetra más a fondo en la observación profunda de su configuración.

Una vez observadas y expresadas estas diferentes categorías de espacio con todos sus atributos estructurales, físicos y de posible lateralidad, se analiza cada uno de sus resultados por sus atributos sensoriales, los cuales matizan de nuevo a cada uno en una gama infinita de posibilidades expresivas.

Una vez se ha aprendido esta mecánica expresiva del espacio y a expresarse a través y por medio de él, se llega al *gran arcano*: la vivencia del *espacio infinito* y del *no-espacio*; ambos distintos e iguales a la vez, como dos absolutos que generan un tercero que es nuestro *espacio cotidiano*.

EL TIEMPO

El *tiempo* es uno de los más mágicos elementos de nuestra percepción y asimismo uno de los menos considerados como elemento estético. Tampoco ha sido debidamente considerado en psicología y mucho menos en pedagogía, cuando son él y el espacio las dos unidades básicas de todo nuestro movimiento psíquico, emocional y espiritual.

El tiempo ha sido visto siempre desde el punto de vista del reloj. El tiempo se divide en espacios marcados por una máquina. Hoy en día es el alma del cuarzo el que, como máquina natural, sustituye a la farragosa maquinaria de antaño. Pero, para la cuestión aquí planteada, es lo mismo: *un tiempo físico de tal duración*, esto es lo que importa. Pero eso es sólo una parte de la naturaleza del tiempo. Einstein nos recrea, al explicar la teoría de la relatividad con ejemplos muy claros, en relación al movimiento, posición y tiempo relativos a circunstancias distintas de recorridos de espacios con referencia a la lectura de tiempos. El tiempo es medido por el espectador de forma distinta a como lo mide el que se está moviendo a grandes velocidades: cada vez más lentas de tiempo en tanto son más rápidas en el espacio. Sin embargo, para el espectador, no existiría diferencia.

Del tiempo, que aquí quiero hablar no es del Einstein sino del *tiempo sensológico*, el tiempo sensación. ¿Quién no ha vivido minutos que parecían eternos y horas e incluso días que pasaron como un instante? En el mundo sensológico, y como consecuencia de éste en el mundo emocional, el tiempo no tiene nada que ver con el ritmo que marca el reloj. El tiempo emocional se estira y se encoge dependiendo de la vivencia que estemos experimentando. Yo quiero profundizar más en la esencia del tiempo humano, más profunda que el tiempo emocional o el tiempo psicológico. Quiero hablar del *tiempo donde no hay tiempo*, lo cual es una paradoja.

La paradoja se produce al necesitar el tiempo para experimentar, percibir y expresarse en un nivel en el que el tiempo no existe.

Hemos visto anteriormente, al referirnos al nivel sensológico, que la experiencia se produce en tiempo real o lo que sería lo mismo, dentro del canal del tiempo. En este nivel, se ha trascendido el tiempo psicológico con un antes y un después donde poder ubicarlo, para vivir así el tiempo sensológico en el que sólo existe la experiencia pero sin categoría de tiempo.

Es a partir de este *no tiempo* donde el tiempo empieza a adquirir protagonismo. Todas las percepciones y expresiones sensológicas son sensaciones que corresponden a fórmulas de espacio-tiempo. Para decirlo de otra forma: toda nuestra experiencia sensológica es un conjunto de infinitas *fórmulas espaciotemporales*. En nuestro subconsciente, en nuestro nivel inarticulado de conciencia, sólo existen espacio y tiempo así como en el lenguaje binario de un ordenador solo existen *impulsos y no-impulsos*. Pero, claro está, hay una diferencia infinita entre *sí-no* de la máquina y los *infinitos matices que las infinitas*

combinaciones de espacio y tiempo pueden producir en la experiencia humana.

En posteriores capítulos me refiero de nuevo a esta experiencia espacio-temporal al referirme a la producción del fenómeno artístico, así como me he referido anteriormente a la sacralización del tiempo y del espacio.

Ahora quería hablar del tiempo como categoría sensológica y presentar un esquema pedagógicamente útil.

CATEGORÍAS DE TIEMPO

Estructura sensológica

A. *Por su situación:*

1. *Adelante*
2. *Atrás*
3. *Abajo*
4. *Arriba*
5. *Derecha*
6. *Izquierda*

B. *Por su velocidad:*

1. *Lento*
2. *Rápido*
3. *Rígido*
4. *Fluido*

C. *Por su recorrido:*

1. *Recto*
2. *Curvo*
3. *Quebrado*

D. *Por su duración:*

1. *Largo*
2. *Corto*
3. *Medio*
4. *Eterno*
5. *No-tiempo*

Se pueden estar sintiendo varios tiempos a la vez.

De cada grupo A, B, C, D se debe tomar un elemento para formar una unidad de tiempo sensológico.

Ejemplo: A-1/B-2/C-3/D-2

Ello nos da un tiempo *adelante-rápido-quebrado-corto* lo que nos permite crear unidades sensológicas de tiempo y expresarlas.

Vemos que se ha creado una fórmula que nos define un tiempo sensación que nos permite crear unidades sensológicas de tiempo y expresarlas.

No es difícil deducir que cada una de las categorías expuestas tiene infinitos matices o subcategorías, por ejemplo: un espacio *curvo* puede tener infinitos radios y un espacio *rápido* puede ser de un nivel dado a infinito, lo cual nos da un montón de posibilidades. Si cada uno de los elementos de tiempo tiene una matización tan grande, ¿qué ocurrirá al combinar cuatro? Será muy difícil en una vida repetir dicha fórmula. Pero en cuanto la aplicamos a una fórmula de espacio que tiene parecida complejidad nos damos cuenta que sería una quimera, dos veces en la vida, pasar la misma experiencia. Ésta es, precisamente, la grandiosidad de la experiencia humana, este ser infinito y único en cada vida, en cada momento y en su máxima expresión mística, esta suma de todos los momentos hasta llegar a la culminación de todas las experiencias, ideal inconsciente del hombre y máximo atributo de su camino a la divinidad o experiencia de la totalidad.

De esta conclusión florece un corolario y el hombre necesita la experiencia de sus semejantes para alcanzar éste en su totalidad. Y de la necesidad de esta búsqueda podría salir todo un tratado de sociología que daría respuesta a muchos porqués, y quizás plantearía una nueva visión de las verdaderas necesidades pedagógicas de los cachorros humanos y del —desgraciadamente demasiado frecuente— desastroso funcionar de la especie.

EL ESPACIO EN LA ARQUITECTURA

El arquitecto tiene algo de escultor, algo de pintor y mucho de alfarero.

La arquitectura es fundamentalmente el arte del espacio.

El arquitecto es el gran creador de espacios, pues crea espacios dentro mismo del espacio.

Es el gran sugeridor cósmico: «Lo más pequeño es a lo más grande» dice la Tabla Esmeralda, una de las joyas de la sabiduría de la Tradición.

En el alfarero, su intención primera es crear un espacio contenedor. Aislar un trozo del espacio mismo. El alfarero tiene algo de divino porque emula al mismo Dios creador del espacio cósmico. El alfarero también crea un *cosmos* de espacios, cada uno con una finalidad determinada.

Pero el espacio no es tan solo un cubículo útil para unas funciones puramente prácticas. Quizás lo más *divino* del espacio es su cualidad de *contenedor* de mensajes sensológicos. Es en este nivel donde la artesanía se convierte en arte. Cuando la combinación de expresiones de espacio y tiempo de la percepción se cruzan, dialogan, se templan, se retroalimentan, se simultanean, anulan nuestra capacidad de pensar y nos penetran, aún sin nosotros pretenderlo: es entonces cuando

sentimos que algo nos emociona; que algo dentro de nosotros se ha despertado y los ecos de una nueva conciencia empiezan a resonar.

Así, el arquitecto, usando el mismo soporte: el *espacio* y el *tiempo*, ejerce esta facultad de poder expresar en sus obras a través de este lenguaje profundo del arte, si ha cumplido los requisitos esenciales, todo el conocimiento del mundo. Pero en esta continuación de los ejercicios de espacio que ahora aplicamos a la arquitectura se debe proceder, antes de entrar en lo que es propiamente el espacio arquitectónico y a fin de familiarizarse con esta modalidad, a la realización de croquis a mano alzada de casas unifamiliares, las cuales deben responder a una respuesta sensológica dada: casa equivalente al sabor del whisky, casa equivalente al sabor de la leche, etc. Se realizan *croquis* con todo tipo de estímulos sensológicos, de tal manera que el alumno se va familiarizando con la arquitectura como forma de expresión. Así va dando categorías sensológicas a su entorno, el que compara con sus propias realizaciones.

Es importante este capítulo dedicado a la arquitectura, pues ésta es una de las formas de expresión en la que estamos más implícitos.

La arquitectura, como todas las cosas que se han hecho comunes, es tomada como algo sin otro valor más que el de su archisabida función —funcional— de hábitat de cada uno. Pero, ¿cuántas veces se para uno a sentir la expresión de una habitación, un pasillo, del recibidor o de las miles de fachadas que decoran y conforman una ciudad? Miramos muchas veces nuestro entorno, vemos casas que nos gustan, otras que no tanto, pero miramos sin ver. Como quien escucha una narración en una lengua desconocida, oirá la voz del narrador, oirá la narración pero, para él, solo serán sonidos, más o menos agradables, pero sin sentido.

¿Cuántas personas han leído muchos textos sobre estética y, sin embargo, nunca han aprendido a sentir? Piensan en los conceptos que han leído y este pensar mismo es lo que les impide el particular deleite del ver. Son dos niveles, *pensar* y *sentir*, que deben compaginarse muy inteligentemente a riesgo de ser absorbido por uno de ellos, normalmente el primero y, en esta parcialidad, perecer como creadores.

A continuación presentamos algunas categorías en arquitectura:

1. *Exterior como forma*

2. *Exterior como decoración:*

Materiales
Color
Texturas

3. *Entorno como complemento y potenciación*

4. *Interior:*

Ritmos de paso
Estancias
Decoración

Luz
Materiales
Funciones

Al observar cada una de estas categorías propias de la arquitectura y a las que cada uno está vinculado en múltiples ocasiones todos los días, se observa la riqueza sensológica del entorno así como la falta de percepción a nivel sensológico que se posee del mismo.

Como en los demás ejercicios, la finalidad es la de aprender a extraer los valores del entorno natural, de tal forma que los trabajos que se realicen no establezcan separación entre lo teórico y lo vivido. No se entrará a realizar grandes estudios arquitectónicos, pues ello queda reservado a los apartados de especialización, que no se incluyen en este trabajo, el cual, únicamente pretende realizar un estudio global para el desarrollo general de la sensibilidad y la creatividad a través de las técnicas sensológicas.

Para la realización de experiencias prácticas, se trabaja a partir de la sugerencia de dos expresiones que deben traducirse a formas arquitectónicas. Como ya se apunta al principio de este capítulo, se puede empezar estimulando al alumno (de entre las infinitas sugerencias posibles) con dos sabores: whisky y leche. Al principio, se traza en líneas generales un *croquis* a mano alzada de dos casas que respondan sensológicamente a dichos estímulos. Este *croquis* se va ampliando al realizar la planta o al ir añadiendo los detalles del material a utilizar en cada una, así como al tener en cuenta las demás categorías especificadas que se van desarrollando para cada uno de los estímulos.

Una vez entendida y sentida cada una de las casas, se realiza una escultura abstracta que expresa cada especificación desarrollada en uno y otro proyecto. Con ello expresamos sensológicamente y de forma sintetizada todos los contenidos situados en el espacio arquitectónico.

No se desarrollan cada una de estas categorías de forma detallada en cuanto a unidades didácticas, pues en capítulos precedentes ha sido ya ampliamente explicado, por lo que el lector puede sobradamente deducir los ejercicios sin que sea necesario volver a especificar puntualmente cada detalle. Ello sólo se realizará cuando sea necesario para comprender el fondo del ejercicio o la naturaleza del mismo.

Lo que sí es interesante anotar es un ejercicio específico que posee un gran valor; como introducción al conocimiento personal (adelantándose un poco al segundo nivel) y cómo final del ejercicio: la *casa yo*, el cómo sería cada uno si fuera casa.

Este ejercicio se realizará contrastando la sensación de uno con otras personas o con elementos como los expresados —whisky y leche— y respondiendo como en ejercicios anteriores.

Una vez resuelto el ejercicio de la *casa yo*, se realizan dos esculturas en las que se plasman las dos expresiones. Ello debe hacerse a partir de tres categorías diferentes de la expresión de *forma* y procurando que las tres tengan la misma importancia como protagonistas, de tal manera que se produzca una lectura simultánea y con ello el bloqueo consiguiente de la mente, imprescindible para la expresión de una

unidad artística. En otros capítulos se volverá a insistir en este trabajo aunque a niveles distintos.

II NIVEL

AUTOPERCEPCIÓN FÍSICA

Es importante insistir en el conocimiento de uno, como fuente o materia prima a través de la cual adquirimos conciencia de todo y que siempre es por medio de alguna forma de contraste con la experiencia del cuerpo. Evidentemente ligo al cuerpo el sentimiento, el pensamiento y la idea del espíritu. Todas son experiencias que sin el cuerpo serían imposibles, porque se producen a través de las características de su fisiología. Uno es todo esto, en un *cocktail* más o menos armónico.

Recuerdo cierta ocasión en que estaba realizando un curso de voz y expresión oral; al enseñarnos técnicas de respiración para la impostación, la profesora comentó que debíamos poner las manos en los costados para sentir cómo se llenaban los pulmones y se expandían las costillas lateralmente. Comentó que el hecho de tocar, es necesario cuando queremos que un órgano adquiriera tono y conciencia de su trabajo. Nos puso el ejemplo de que sin sentir un tono de expresión de voz como referencia, nos sería muy difícil emitirlo.

Tuve una experiencia en este sentido cuando canté una ópera en el coro del Gran Teatro del Liceo: era de ayuda fundamental el que el maestro nos diera el tono y la expresión ejecutándolos él; así nos resultaba mucho más fácil que si teníamos que inventarlo a partir de que nos explicaran la necesidad expresiva de la obra. También el hecho de tocar un órgano nos hace adquirir conciencia de él y hace más fácil que se exprese tal como queremos.

Una experiencia muy simple es situarnos con los ojos cerrados y ver que, si en lugar de pasar lista cantando los nombres, una mano nos toca; advertiremos la diferencia fundamental entre la idea de uno y la vivencia. Al oír nuestro nombre nos pensamos y respondemos, pero con una visión mental de nosotros. La experiencia del contacto es puramente sensorial y nos da conciencia de nuestro cuerpo, aquí y ahora. No como idea sino como realidad. ¡Cuán difícil sería el resultado si expresáramos las dos vivencias sensológicamente! Éste puede ser un buen ejercicio.

Otro ejemplo bien sencillo es el movimiento automático de la lengua deslizándose por el paladar o los labios para adquirir conciencia de ella cuando nos preparamos a probar un manjar del que queremos apreciar bien su sabor o cuando simplemente nos hablan de él. Con este movimiento reflejo adquirimos tono en el órgano que determina el gusto de lo sugerido, como una preparación a degustarlo aunque, en esta

ocasión como respuesta ritualizada. Es interesante observar que existen muchos actos reflejos ritualizados que indican esta puesta a tono de determinados órganos, como preparación para ejecutar una función específica.

Nuestro cuerpo expresa cualquier estado de ánimo o de conciencia a través de posturas, movimientos o actos reflejos ritualizados. El artista debe tener conciencia de ello, es su deber y parte esencial de su trabajo. Debe aprender a sentir qué sucede o cómo siente cada parte de su cuerpo en relación a los demás; ser consciente de la energía emocional que circula dentro de sí mismo y que es la propia energía que hará que su mano imprima una pincelada o un golpe de cincel con una inefable intención que dará el contenido esencial a su obra. Es la diferencia de una pincelada pensada o una pincelada sentida. Una, está muerta aun antes de nacer y la otra es la vida misma.

Se advierte también que por la misma mecánica se toma conciencia del sentimiento como asimismo del espíritu. Si nos colocamos como espectadores en un ritual de exaltación del espíritu o del sentimiento, o sea, que nos toquen el espíritu o el sentimiento, éste aflorará y empezará a procurarnos sugerencias y vivencias cuando momentos antes estaba silencioso. El contacto y la mimesis son elementos fundamentales para el desarrollo de la percepción y la capacidad de expresarnos y de toda la sensibilidad en sí. Kant, al hablar del genio y como una característica fundamental dice que su obra debe ser «ejemplar» y no se refiere a la moral sino a este mecanismo de mimesis: «no nacida ella misma de la imitación; sin embargo, con el deber de servir a la de otros».

Veamos ahora algunos ejemplos de experiencias prácticas de percepciones en tiempo real de los órganos externos y sus respuestas sensológicas:

Siento mi ojo derecho y mi pie izquierdo y expreso ambos a través del color, grafismo, formas en el espacio, etc.

Siento mi lengua y mi tórax y siento asimismo sus diferencias que expreso a través de las formas habituales.

Siento luego mi mano que puede adquirir mil posiciones distintas y con cada una de ellas expresa, a nivel sensológico, distinta sensación. Si cierro el puño y luego señalo con el índice (como para indicar una dirección) las sensaciones que me ofrece mi mano son totalmente distintas.

Todo este mundo de sensaciones, de alguna forma, está condicionando mi ánimo:

Si estoy nervioso cierro los puños. Tener los puños cerrados crea una situación enervante. Si sensológicamente expreso un puño cerrado, será una expresión tensa. Todo mi cuerpo se está expresando continuamente, aunque yo no tenga conciencia de

ello y se creen estos círculos cerrados. Estoy nervioso, cierro los puños, los puños cerrados me ponen nervioso y cierro más los puños.

El artista debe saber usar estas situaciones y provocarlas cuando lo desee como medio para crear el estado adecuado para realizar su obra.

Se analizará así mismo, los cambios de relación entre estímulos. Por ejemplo:

Me acaricio una pierna y me pellizco la otra. Se establece una relación sensológica entre los dos estímulos, pero si esta caricia de la pierna la comparo con una caricia de la cara, veremos que el resultado del primer estímulo comparado con los dos contrastes lo expresaremos de forma distinta.

Ello nos muestra lo efímero y relativo de las percepciones sensológicas: siempre son con relación a algo, pero nunca existen dos ocasiones iguales. Estos ejercicios, como se advierte, sirven también para ejercitar a los alumnos para que sean capaces de vivir cada momento con la intensidad de saber que es un momento único.

Pueden inventarse miles de ejercicios para desarrollar la percepción del cuerpo —en este caso, los órganos externos— que dejo a la imaginación de los pedagogos, pues la lista podría hacerse interminable. Creo que con los ejemplos expuestos hay más que suficiente.

Es muy interesante, sin embargo, no perder de vista la diferencia entre lo *psicofísico* y lo *sensológico* entre lo que trasciende al tiempo y lo que está en el tiempo mismo. La relación de una expresión con un ambiente u otro provoca una expresión distinta. «No existen unidades estéticas absolutas», variando una de las expresiones dobles contrastadas cambian las dos. Decir un taco entre personas habitualmente mal habladas es muy distinto que soltarlo en un ambiente de depuradas formas sociales. No es lo mismo, para una mujer, llevar el pecho descubierto en la playa que en medio de la ciudad.

Es peligroso aprender respuestas prefabricadas; es mejor aprender a crear la respuesta en cada momento y en cada contexto, de esta forma siempre seremos creativos.

MIS LÍMITES CORPORALES

Teóricamente, casi todo el mundo sabe cómo está compuesto por dentro y cuáles son las vísceras que cumplen una u otra función. En el colegio se aprende cómo está constituido el ser humano; pero lo que la mayoría nunca ha experimentado, es la sensación de sentir, por ejemplo, cómo trabaja su hígado, cómo corre su sangre por las venas o bien cómo se ventilan sus pulmones. Son sensaciones que uno nunca

se detiene a percibir pues son órganos vegetativos que trabajan al margen de nuestra voluntad. Es la vida que fluye por sí misma sin que nos demos cuenta. Pero es posible experimentar esta vivencia del fluir de la vida, del estar vivo, y ello es una experiencia necesaria, o por lo menos importante, para la parte de artista que todos llevamos dentro pues, a partir de ella, se experimenta el contraste con las experiencias psíquicas y emocionales y su relación con las cosas.

Normalmente se piensa en la vida, se organiza y usa en lo que se cree debe ser el destino de uno, o simplemente se soporta la cadena de acontecimientos que la conforman, o se es una máquina pensante de proyectos y recuerdos que se intentan coordinar. Pero el artista es más, mucho más que esto.

El artista vive la vida como una creación constante en un eterno diálogo entre lo que cree y lo que sabe (como conocimiento directo). Ello le hace crítico y le permite expresar una realidad más sutil y profunda.

Al percibir la vida viva, se superan las barreras psicológicas. Se siente la vida como una realidad indiscutible. No hay filosofía ni teoría que pueda cuestionarla. No es un pensamiento, es una realidad y se está viviendo ahora. Este ahora eterno.

Ahí está la clave del trabajo: la recuperación del tiempo real. Éste es el punto de apoyo: la recuperación de la vida viva, que permite contrastar esta experiencia con cualquier otra, rescatando siempre a uno de las implicaciones que nos ha creado la mente y que sin duda impedirían el libre desenvolvimiento del artista en su quehacer creador.

El rumor mental que continuamente bombardea nuestra atención no nos permite, de forma habitual, percibir cosas tan sutiles como pueden ser la sangre circulando por nuestras venas o la invasión del aire a nuestros pulmones; es por ello necesario, para conseguirlo, relajarse y colocar la mente en estado de atención y silencio. Existen múltiples formas de entrar en el estado propuesto y así mismo mucha documentación en manuales de yoga, técnicas de relajación, tratados de sofrología, etc., que pueden encontrarse en cualquier librería. Aunque ello es tan sencillo que la propia intuición es suficiente para idear la técnica necesaria para cada circunstancia.

Se debe entonces dirigir ésta hacia la parte que se desee percibir, y a los pocos momentos se es capaz de llegar a las más sutiles percepciones de uno y, sobre todo, de la experiencia de estar vivo. Insisto en esta percepción de sentirse vivir pues es fundamental para mantener la experiencia del tiempo real.

No es fácil olvidar la primera vez que uno vive esta experiencia: es como sentir de pronto anclarse en la vida como un hecho consumado que no se había advertido antes, como despertar de un sueño. Ello en algunas ocasiones suele producir incluso ciertas catarsis a personas que están muy fuera de sí debido a implicaciones emocionales y que, de pronto, se recuperan como de un fuerte tirón. La crisis producida es la típica descarga, absolutamente normal, que se tiene al liberar la emoción contenida.

Es muy importante para la experiencia sensológica del artista esta percepción como culminación de los anteriores capítulos de

autopercepción sensológica y preparación para los siguientes, en que las percepciones internas alcanzan niveles mucho más sutiles pero que, unas y otras le llevan al mismo lugar: a sí mismo; aunque, cada vez, más profundamente.

De las prácticas aquí propuestas se derivan toda una serie de trabajos dirigidos, no ya a descubrir la vivencia de nuestros órganos internos, sino la experiencia subjetiva de la sensación de *nosotros* y los límites corporales subjetivos que cada una de estas sensaciones nos hacen determinar.

En la realización práctica debe hacerse un *escáner* dinámico en el plano horizontal empezando por la cabeza hasta llegar a los pies. El *escaneado* debe repetirse hasta que la información de las sensaciones internas se vaya haciendo evidente. Entonces debe sugerirse que se sientan las masas densas y las huecas. Normalmente no coinciden con vísceras y músculos sino que son zonas con más o menos tensión. Luego se sugiere que se sientan los límites de las distintas sensaciones internas y también los límites con el exterior que, normalmente, tampoco coinciden con la realidad pues podemos sentir que nuestras formas externas son distintas de como las vemos. Podemos sentir zonas muy anchas y otras muy estrechas debido también a las condiciones de nuestro sistema nervioso y estado emocional.

Pero lo que da título a este capítulo, «Mis límites corporales», es la diferencia entre la percepción subjetiva de estos límites y la visión real de los mismos respecto a nuestra visión de su superficie y relación con el entorno. Subjetivamente podemos sentirnos un gigante de dimensiones galácticas o un miserable insecto. Todo depende de nuestra subjetividad y de con qué lo relacionemos.

Estamos acostumbrados a pensar cómo somos. Pero somos mucho más de lo que pensamos los ejercicios relativos a este capítulo nos lo demostrarán.

ME SIENTO / ME VEO

El ser único - Todo es único

La diferencia que existe entre *vulgar* y *notable* es que uno es común y el otro especial o único.

La autopercepción en tiempo real lleva a la vivencia continua de momentos únicos, de experiencias únicas. En la clasificación que hemos hecho anteriormente, vemos la diferencia tan importante que existe entre el nivel *psicofísico* y el *sensológico*: en el primero, la respuesta al estímulo y la consiguiente experiencia es traducible a números, por tanto, repetible. *Siempre la misma experiencia produce el mismo previsible resultado*. En la experiencia sensológica no es previsible y traducible a números porque en ella, la propia experiencia de la experimentación —el momento, entorno y circunstancias en

tiempo real—, son las que condicionan el experimento, *y hacen de cada experiencia, aún pretendiendo repetir la misma, que sea siempre única.*

La experiencia del arte, para quien lleva muchos años entregado a él en cuerpo y alma, es algo que sólo puede transmitirse a través de una obra de arte o, como decía Eugenio Trías: «La auténtica crítica de una obra de arte sólo puede hacerse a través de otra obra de arte».

El artista vive intensamente este mundo trascendental de intuiciones que, aunque no puede indicar cómo lo realiza —el producto artístico—, sí puede desarrollar esta facultad innata que, si bien en mayor o menor grado, todo el mundo posee, sólo a unos pocos se les manifiesta como necesidad. Desarrollar esta facultad es desarrollarse a sí mismo; no es adquirir una ciencia sino una vivencia, la vivencia de la vivencia misma.

Estos ejercicios son en apariencia muy simples, sin embargo, la experiencia que se adquiere con su práctica es realmente sorprendente. Es experimentar en propia carne la experiencia del *pensarse* o *vivirse*.

En síntesis, el ejercicio consiste en la percepción de la sensación de uno sin verse, enfrentada a la percepción de *uno viéndose en el espejo*. Existen variantes como el pensar en un brazo, por ejemplo, y mirarse el brazo. Ello no puede hacerse con la cara para lo que se necesita un espejo o bien una fotografía.

En la percepción sensológica de uno en su totalidad o por partes, se vive la experiencia total de la percepción, sin que esté teñida de prejuicios u otras perturbaciones culturales. Es la vivencia simple de lo que se experimenta sin más.

Al mirarse uno al espejo se ejerce una crítica cargada de contenidos culturales, prejuicios y complejos, con lo que no se va a ninguna parte porque la creación está bloqueada por los prejuicios que la frustran con su carga de ideas preconcebidas y conceptos.

Al seguir con los ejercicios se observa que se vive con la misma intensidad la experiencia sensológica de la percepción sin verse, como la de mirarse, que será asimismo expresada sensológicamente. No nos detenemos en el prejuicio que aparentemente limitaba la experiencia haciéndola parcial, sino que se vive cada una de las partes y las formas de expresarlas con la misma intensidad.

Uno se percibe sensológicamente como experiencia sin tiempo. También se experimenta el hecho de sentir sensológicamente el propio análisis de la experiencia, el prejuicio, lo que uno piensa de sí, lo que siente y en suma, todas y cada una de las cosas que uno puede percibir a través de su existencia; pero todas ellas experimentadas sensológicamente y por medio de las técnicas de cruzamiento de estímulos dobles.

El artista necesita saber traducir a formas estéticas sus experiencias vivenciales, sean del tipo que fueran. Para ello necesita conocerlas y tener la práctica de traducir la experiencia real en experiencia estética por medio de la expresión sensológica.

«Siento mi cara, me miro al espejo y veo mi cara, y las expreso ambas a través de grafismos, colores, formas en el espacio, etc.» Se observa a través de los resultados, lo distinto de las dos expresiones.

Uno se siente en totalidad, luego se mira al espejo y expresa el contraste de las dos con otras expresiones.

Después, uno se compara con otras personas, unas veces con sensaciones. «Me siento y recuerdo a la otra persona y la siento, y expreso a las dos. Seguidamente me miro al espejo y veo en el mismo espejo reflejada a la otra persona. Expreso el contraste.»

De esta forma, paso a paso, uno va adquiriendo conciencia de su identidad a varios niveles, y la agilidad de expresar esta conciencia o cualquier forma de contraste, armonía o enfrentamiento en los niveles, produce la obra de arte con una mayor facilidad y genera la suficiente potencia para expresar cuando uno se lo proponga cualquier experiencia, pudiendo improvisar en cada momento la experiencia misma de este momento y todos los elementos que lo complementan o influyen.

No voy a entrar a analizar en estos capítulos las relaciones con los demás y con el entorno, aunque comprendo que ello daría una visión más amplia de lo que pretendo explicar, pero pertenece a otro momento de este trabajo, concretamente a los niveles tres y cuatro, que se presentan más adelante.

Es importante adquirir la conciencia sensológica del *yo*. Aprender a percibirse en tiempo real: *estar-estando*, sentirse sin ideas. Integrar todo: lo que *me siento y me veo y me pienso* y, de todo ello, hacer una experiencia única expresándolo sensológicamente en tiempo real.

Comparemos este *yo* único, con objetos, ideas, sensaciones, sentimientos, espacio, tiempo, etc., y expresémoslos a nivel BAS. Veremos entonces que a este nivel todo adquiere una especial categoría como ente estético. Se siente tanto una casa, como un vaso, como la luz, como *yo*, o como una parte de mí. Las partes de Dios son todas Dios. Un trozo de infinito es infinito. Una parte de nada es nada.

4 OM

Los cuatro órganos mentales (4 OM) son la base misma de nuestra evolución. Representan la mecánica básica de nuestra mente y los grados de evolución de cada especie viva.

Los distintos seres vivos utilizan uno, dos, tres o cuatro de los elementos de los 4 OM.

Hay animales que sólo sienten la pulsión *soledad*. Necesitan, fundamentalmente, ampliarse en el alimento para realizar su programa. Son los animales más elementales en la escala de la evolución. Están programados para subsistir en la forma más primaria.

Otros sienten la *soledad* y el *amor*. Necesitan ampliarse —por la pulsión soledad— y gozan con la ampliación —por la pulsión amor. Son animales más complejos en los que ya existe cierto

grado de individualidad, aunque su sociabilidad es puramente de subsistencia.

Otros *se sienten solos, aman y odian*. Son los animales superiores, sociales y con fuertes lazos familiares y afectivos. Tienen cierta conciencia de individualidad y son emocionalmente vulnerables.

Finalmente, en el peldaño más alto de la escala evolutiva que conocemos, están los seres que *se sienten solos, aman, odian y hacen arte*. Se han dado a sí mismos el nombre de humanos y debido al desarrollo de la facultad *arte* han roto las barreras de la animalidad para conquistar un grado más elevado de conciencia y un irrefrenable proceso evolutivo, gracias a las continuas propuestas artísticas.

Es impensable cómo será el nuevo ser evolucionado del ser humano. Un ser con cinco órganos mentales, 5 OM. Lo mismo que un paramecio no puede intuir que devendrá en pez o éste imaginarse que se convertirá en perro o un perro en humano, tampoco los humanos podemos prever cómo será el próximo paso en la escala de la evolución. Incluso los dioses que hemos inventado, poseen sólo estas cuatro categorías más algunos atributos fruto de nuestra imaginación o del conocimiento inconsciente de poderes que poseemos aunque todavía no hayamos sabido descubrirlos. Pero ninguno de ellos se distancia suficientemente de lo humano (aunque algunos parezcan superhombres) como para intuir en qué devendrán nuestros descendientes, que sí sabrán dar a sus dioses los atributos que yo ahora encuentro a faltar —porque ellos los poseerán—, que no acierto a deducir porqué, evidentemente, no los poseo.

Los 4 OM, en el ser humano, son la base de su realización y evolución. Podríamos decir que son los mecanismos básicos por los que se mueve el ser humano y gracias a ellos, evoluciona.

Hemos visto que cada grupo zoológico al ir evolucionando va adquiriendo nuevos atributos, un nuevo órgano mental que le permite desarrollarse y funcionar en la lógica del nuevo estado de evolución en que se encuentra.

Sentirse solo, amar, odiar o hacer arte, es el nombre que se da a una serie de funciones que vienen determinadas por la mecánica de unos órganos mentales a los que yo mantengo el nombre con el que se conocen sus manifestaciones. Quiero recordar que si los llamo «órganos mentales» es porque cumplen una función orgánica dentro de la estructura de la mente.

Supongo, querido lector, que muchas veces se habrá planteado el porqué de la existencia de uno u otro de los 4 OM. Supongo también que habrá encontrado respuestas que lo justifiquen, sobre todo porqués. Desgraciadamente solemos sustituir con demasiada frecuencia el *cómo* por el *porqué*.

El *cómo* pide respuestas científicas, razonadas y normalmente frías. En el por qué podemos aportar nuestra propia invención de los motivos que tenía el Señor cuando diseñó esta facultad en el hombre.

Podemos horrorizarnos al imaginarnos a una sardina que tiene sentimientos como la *soledad* o el *amor*. Se trata de la denominación de unos mecanismos muy complejos en el hombre pero que, en la sardina, también cumplen algunas de las funciones. La *soledad* o el *amor* son solamente herramientas que la sardina utiliza para su subsistencia.

Pero, ¿qué sucede cuando un animal siente el *odio* además de los dos de sus ancestros: *soledad* y *arte*? Sucede que al sentirse solo, ampliarse y con ello adquirir dependencias afectivas, debido a la lucha por mantener el territorio y la seguridad de la prole, su mundo afectivo adquiere nuevas responsabilidades, no como en los animales inferiores, para los que comer o desovar es un instinto cerrado y su amor es el reconocimiento de que este instinto funciona y le produce placer, con lo cual refuerza la pulsión.

Pero es en el ser humano donde se manifiestan los cuatro elementos. Aparece el *arte* y aparece el *hombre*. Una nueva complejidad y una nueva conciencia. Este ser nuevo, aparte de los otros tres elementos con que podemos distinguir al perro o al caballo, tiene este *cuarto don* que le permite extraer de su propia naturaleza lo que debe guiarle en su evolución.

El arte es la verdadera voz del espíritu y —si Dios existe— el lenguaje para comunicarse con nosotros.

Para comprender las funciones de los 4 OM debemos ver el esquema de las funciones conjuntas de los cuatro. Hemos de ver que uno sin los otros tres no puede funcionar, por tanto, cuando analizamos cada uno de ellos siempre debemos tener en cuenta a los otros tres.

INTERDEPENDENCIAS DE LOS 4 OM

El proceso de estimulación de la mente se produce de forma que en el momento que nace el *deseo de realizar algo* (A), sea cultural o instintivo, nace con ello, como polaridad, la sensación de *no haberse realizado aún* (Ω), lo cual *crea un vacío*, un no ser todavía, que estimula el anhelo de su realización pues, para la mente llenar este vacío es lo más importante que existe y, si no, se busca el elemento que nos amplíe para poder realizarlo. Primero aparece la *soledad* como medida de la ausencia, de lo que le falta a (A) para ampliarse y poder realizar el proyecto. Esta pulsión angustiosa e introspectiva hace que iniciemos la acción, nos amplíemos en lo que nos falta y realicemos el programa previsto; pues muchas veces, la mayoría, con nosotros mismos no nos bastamos y necesitamos tomar algo externo a nosotros para poder realizar dicha función, por lo que nos *ampliamos* en alguien o algo hasta que nuestro potencial de realización es equivalente al del vacío creado. La información de esta ampliación, hecha sensación, es lo que conocemos como *amor*.

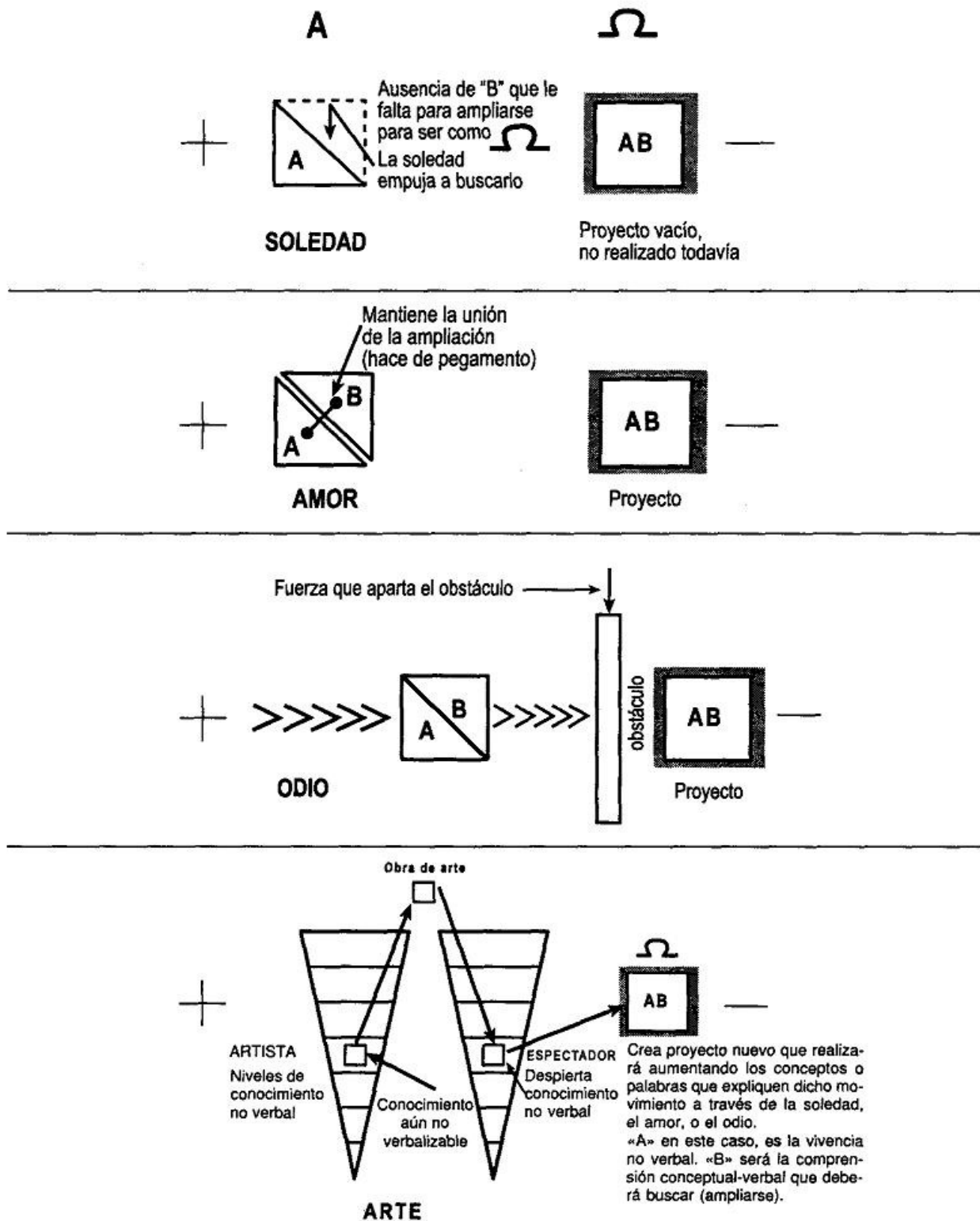


Figura 5 - Las distintas fases que se producen en cualquier proceso de realización humana.

Las tres primeras son las básicas desde un punto de vista de supervivencia primaria.

La cuarta, el arte, es el que nos da categoría humana.

La sensación agradable de la vivencia del *amor* es lo que hace que mantengamos la ampliación; en el caso de escindirse dicha ampliación, se produce una sensación muy desagradable que hace que focalicemos nuestra atención en el fin frenético de recuperar el elemento escindido. Por tanto, el *amor*, podríamos decir que cumple una función de *pegamento* con el elemento que nos amplía.

Cuando en el proceso de realización, una vez ampliados o al tener conocimiento de cuál debe ser dicha ampliación existe algo que nos impide la acción o nos corta el camino para llenar ese vacío, surge una pulsión agresiva en el nivel de la resistencia del obstáculo; es lo que denominamos *odio*.

El *odio* es un mecanismo tan maravilloso como el *amor* pero al que, por intereses de poder, le ha sido puesto un estigma para que se considere como algo negativo. Sólo es negativo cuando es patológico, pero esto también les sucede a los otros tres elementos que, desgraciadamente, nuestra cultura desarrolla enfermos desde la infancia.

Por fin, el *arte* es un mecanismo de renovación. Es poner en acción y fijar en el tiempo nuestro mundo más profundo. Cuando recibimos el mensaje de una obra de arte se crea un vacío en nuestra mente al no saber verbalizar la información recibida. «Éntreme donde no supe / y quedeme no sabiendo / toda ciencia trascendiendo», nos decía San Juan de la Cruz en uno de sus poemas místicos. Es su forma de explicar esta experiencia. «Donde no supe» es este lugar profundo adonde el artista viaja habitualmente; en el que el conocimiento que encuentra sólo puede ser transmitido a través de la obra de arte, que es la única forma de fijar en el tiempo la auténtica vivencia de una sensación de este tipo.

El espectador de la obra de arte no se emociona ante ésta, se emociona del conocimiento que en sí ha despertado la contemplación de la misma, lo que le hace descubrir pequeños retazos de su ser esencial. El místico se queda colgado en esta vivencia, pero el artista se descarga al fijarla en su obra. Buscar hacer verbal este conocimiento significa el camino de nuestra evolución hacia el encuentro de nuestro yo más verdadero.

El ser humano lleva en sí toda la información de la historia de su existencia. Ha ido construyendo una experiencia sobre otra y ha heredado este conocimiento a través de la evolución, por lo que dentro de sí posee una gran biblioteca de conocimiento, aunque sus libros no estén escritos con palabras sino con sensaciones.

Estas sensaciones no verbales del lenguaje artístico son vivencias nuevas aún no conceptualizadas, expresadas a través de tensiones interestéticas de *espacio y tiempo sensación* (ETS). Estas tensiones de ETS son códigos sensológicos legibles por cierta parte de nuestra mente que posee las claves para descodificarlos y transformarlos en conceptos, siempre y cuando tengamos las experiencias que éstos expresan impregnadas en nuestra memoria, para poder ser identificadas a través de nuestras facultades sinestésicas y transformadas en palabras.

De no existir el mecanismo del *arte*, posiblemente la conciencia del hombre no hubiera evolucionado como lo ha hecho.

Lo que se deduce de este capítulo es la importancia del arte en los procesos de evolución del ser humano, en primer lugar. A continuación, nos damos cuenta de lo importante que es entender los mecanismos de los 4 OM aquí presentados para nuestra libertad, así como para nuestro equilibrio emocional y social y, evidentemente, como consecuencia, para el intelectual y espiritual.

SENSOANÁLISIS

Cada persona es dueña de su historia, por tanto, responsable de ella. Vivimos en un mundo lleno de historias terribles que trascienden el tiempo en que fueron presente.

El hombre arrastra su historia de presentes, bien o mal vividos, que se van sobreponiendo uno encima del otro y van medrando cada uno en los demás. Se crea así una papilla de recuerdos —la mayoría de las veces absolutamente deformados respecto a la realidad en que fueron vividos y, a su vez, verdaderos falseadores de la realidad que vive a cada momento—; debido a las influencias emocionales residuales que dejaron en el presente en que fueron vividas y que hemos alimentado hasta la actualidad, se deforman en el continuo vivenciar las manifestaciones de nuestra conciencia, que cada vez contiene más residuos desestructuradores.

Queremos pensar que somos libres de realizar lo que queramos en nuestra vida, hacer lo que queramos de ella, y no nos damos cuenta de que nuestros presentes están siempre condicionados por nuestros pasados.

Lo malo de nuestro *ir estando*, es que «no hacemos limpio» de nuestros problemas en el momento en que los estamos viviendo ni tampoco después de haberlos vivido, sino que arrastramos, a lo largo de toda nuestra vida, las consecuencias emocionales y las correspondientes deformaciones sensológicas de todos nuestros presentes mal vividos, que hacen que éstos condicionen a los sucesivos que vamos viviendo.

Limpiar el pasado nunca ha sido tarea fácil. Existen muchas terapias dedicadas a ello. Desde la aparición del psicoanálisis hasta la actualidad, no han dejado de aparecer nuevos métodos de manipular la mente humana, concebidos para este fin. En la mayoría de ellas, se busca limpiar el pasado y enseñar a vivir el presente para construir un buen futuro. Muchas veces lo logran aunque, quizás la mayoría, adolecen de falta de comprensión de los mecanismos básicos del ser humano y con el tiempo éste vuelve a deteriorarse. Necesitamos, por tanto, una terapia, que haga sentir al hombre su *ser* de una forma absolutamente vivencial.

El *sensoanálisis* ha sido concebido para este fin. La diferencia fundamental que lo separa de otros métodos es que actúa en un nivel

puramente sensológico, que no pretende explicar por qué se vivió algo ni descubrir ningún misterio oculto. Actúa simplemente sobre las sensaciones, sin que tengamos que razonar nada.

Lo que hay que cambiar, hoy ya no lo viviríamos como lo vivimos, por tanto, tenemos que adecuarlo a cómo lo viviríamos hoy.

Es poner al día nuestro archivo histórico.

Es revivir y poner al día todas nuestras vivencias adecuándolas a nuestra visión presente.

¿Cómo va a influir en mí una opinión que hoy ya no la pienso así? Es quizás la pregunta obligada. La respuesta sería que estamos totalmente dominados por opiniones que ya no sostenemos ni estamos de acuerdo con ellas y que sin darnos cuenta están condicionando nuestra vida. De ellas se derivan la mayoría de trastornos emocionales y de conducta.

El *sensoanálisis* es el cambiador de estos archivos, es el encargado de poner al día nuestra mente y nuestra alma. «Yo parto de mí, hoy, y con las bases de lo que hoy creo, siento y pienso, sin que nada del pasado —que hoy entiendo distinto de cuando lo viví— esté influyendo en mí, porque ya ha sido actualizado», es lo que nos permitirá decir el *sensoanálisis*.

Normalmente, el *sensoanálisis* (SNL), está incluido entre las experiencias prácticas del aprendizaje sensológico, no tanto como una forma de hacer una terapia al alumno, sino como una forma de descubrir a éste sus mecanismos naturales. Al realizar los trabajos prácticos propios del SNL, el alumno descubre los mecanismos de su *mente emocional* y de su inconsciente, posibilitándolo a trabajar con ellos de forma fácil y absolutamente directa, abriéndole un campo de experiencias y emociones humanas de un insospechado nivel.

Etapas y procesos

El proceso sensoanalítico describe cinco pasos y tres etapas propiamente terapéuticas:

- A. Descripción sensológica (SL) de experiencias de tipo relacional (generales). Constituye la primera etapa del diagnóstico.
- B. A partir de los resultados se debe incidir en una u otra línea de experiencias (direccionales). Constituye la segunda etapa del diagnóstico.
- C. Fijación SL de experiencias: «¿Cómo lo viví?». Primera etapa sensoanalítica (SNL-1).
- D. Actualización del archivo de experiencias SL: «¿Cómo me gustaría haberlo vivido?». Segunda etapa sensoanalítica (SNL-2).
- E. Cambio de las fijaciones SL del archivo: «Mi pasado está actualizado». Tercera etapa sensoanalítica (SNL-3).

En los cursos generales se suelen trabajar puntos relacionales determinados, por lo que se empieza, normalmente, en el «tercer paso» (SNL-1).

Voy a describir el tipo de trabajo que se realiza para expresar y ejecutar los distintos procesos del SNL:

La primera condición es que, lo que se exprese, nunca sea figurativo, sino que debe realizarse de forma absolutamente abstracta para que, a través de los elementos y soportes expresivos que se utilicen, se pueda transmitir toda la vivencia sensológica sin que ninguna interferencia conceptual distorsione el recuerdo de la verdadera vivencia.

Evidentemente, no importa que la descripción sea igual a cómo la vivió, sino cómo recuerda haberla vivido, que es realmente el residuo que se debe actualizar y que ya ha sido, asimismo, deformado sensológica y emocionalmente a través de las diferentes experiencias vividas.

Tampoco importa la descripción verbal de la vivencia porque también sería altamente deformada y, en verdad, no es esa descripción la que debe cambiarse sino la sensológica, que es la verdadera experiencia y la que, desde el inconsciente, está deformando las vivencias nuevas.

Las técnicas que se utilizan pueden ser muchas. Cualquier soporte expresivo que pueda fijarse y mantenerse permanente es válido, pero aconsejo que se utilice preferentemente elementos de intervención del espacio, como la escultura. También a través del diseño arquitectónico pueden describirse muy bien las experiencias sensológicas aunque, normalmente, ni la preparación de los alumnos es la adecuada, ni la facilidad en hacer figurativas las descripciones lo hacen tan aconsejable como una escultura abstracta.

Creo interesante y necesario mencionar cuan difícil puede parecer para un neófito realizar una escultura abstracta que exprese toda una serie de sensaciones. En verdad es algo muy sencillo con el debido asesoramiento. Sorprende, además, ver que el resto de los alumnos son capaces de describir toda la experiencia emocional que vivió cada uno, a través de las figuras abstractas que han realizado. En cambio, cuando algún alumno realiza una escultura figurativa, nadie tiene nada que decir, ni el autor ha expresado nada más que la idea mal leída de lo que cree que él vivió.

Normalmente, por su fácil maleabilidad, la técnica más aconsejable es la del *moldeado con arcilla*.

El proceso de realización en los cursos suele ser el siguiente:

De cada experiencia se realizan dos figuras: una es uno mismo y la otra la persona, cosa, experiencia o idea en relación a la cual uno tuvo la vivencia expresada.

La expresión de cada figura unida a la relación de tamaño, situación, textura y espacio expresivo entre las dos figuras, nos dará los datos sensológicos para que podamos comprender la vivencia del que la ha ejecutado y él revivirla, fijarla en el tiempo para poder contemplarla y asumirla para luego poder ejecutar los siguientes pasos, o sea, la segunda y tercera etapa sensoanalítica.

III NIVEL

SENTIR SENSOLÓGICAMENTE A LOS DEMÁS

YO Y LOS DEMÁS

Es tan amplio el alcance del título de este capítulo que engloba prácticamente toda la relación que durante toda nuestra vida mantenemos con otros seres que pertenecen a nuestro mismo grupo biológico.

Se pueden establecer miles de estratos en los que esta relación se matiza, bien por lo cultural, lo sentimental o cualquiera de las formas de relación interpersonales que puedan existir.

Se podría hacer un tratado monumental si se quisiera enumerar todas las posibilidades, modalidades o estilos de relación entre humanos. Pero, por mucho que se afinara, siempre nos dejaríamos un matiz, porque el hombre es un ser cambiante que además, posee unos extraordinarios mecanismos de creación y adaptación a las circunstancias nuevas que se van produciendo.

La relación con los demás implica asimismo la posibilidad de enfrentar intereses y opiniones que excitan los mecanismos creativos a partir de la gran variedad de tipologías y formas de pensar; lo que crea una red de opinión de tal fuerza que, muchas veces, adquiere por sí misma categoría de institución. Ello se hace evidente al observar cualquier tipo de agrupación humana en la que mentes con cierta afinidad han creado un ente que va a ser la mente de todos unificada en una estructura coherente. En la naturaleza encontramos esta simbiosis grupal, por ejemplo, en las células cardíacas que —aisladas en caldos de cultivo— laten cada una a su ritmo pero que, en el momento en que entran en contacto cada una con las demás, se establece un solo latir que efectúan todas el unísono.

El hombre es un ser eminentemente social pues su vida y su realización están estrechamente en relación a las posibilidades que su entorno humano le potencie o le reprima.

Todo el trabajo personal que se ha estudiado en los capítulos dedicados a la percepción de uno mismo, no tendría objeto sin esta segunda parte que trata del estudio de uno mismo pero con relación a los demás. No existe ya el ser aislado que se mira a sí mismo. A partir de ahora, es el ser que late conjuntamente con los demás.

Es esta relación, la que marca la pauta y muestra el mundo particular de sensaciones y relaciones sensológicas que se generan a partir del hecho de irse introduciendo en él.

Aquí, el artista va a encontrar lo que es materia principal de la mayoría de sus obras: la relación del ser humano con el ser humano, pero a nivel de sensación pura expresada sensológicamente. Éste es el material que se trata en los capítulos de este tercer nivel: el hombre con el hombre y las sensaciones que ello genera.

Pensar a los demás o vivir a los demás, nos sugiere dos modelos distintos de relación entre los hombres.

Pocas veces se suele pensar que podría haber otra forma de relación que la que se suele tener, casi sin querer, y que es la de siempre. ¿Qué otra forma puede haber? ¿Ser más amable, más bueno, más atento...?

No, no se trata en absoluto de esto. No se trata de la relación de antipatía o cortesía que prodiguemos. Es simplemente ser consciente de esta relación y vivir las unidades de sensación que en ella se generan. Hay un ejercicio para el primer nivel que trata del tacto y su sustitución visual. Se trata de mirar una hoja de papel, pensar en el tacto que tiene y después tomarla y tocarla. Se observa que, al expresar sensológicamente las dos sensaciones de tacto: la pensada y la experimentada o vivida, en verdad no tienen nada que ver una con la otra. En la relación con los demás sucede algo parecido. Se piensa en la relación pero, normalmente, no se vive pues no se está preparado para vibrar con la resonancia de las personas con quienes nos relacionamos.

«Según la visión del mundo chino —escribe Luis Racionero en *Textos de estética taoísta*—, el universo es un sistema armónico de resonancias; las partes se corresponden unas con las otras y se armonizan en el *Todo del cosmos*. El objetivo del artista es revelar estas armonías que subyacen en la realidad y que no pueden percibirse con los sentidos, porque tales armonías están hechas de materiales más sutiles que las partículas u ondas electromagnéticas que excitan los cinco sentidos.»

Estas resonancias que tan sutilmente gustan de experimentar los artistas chinos, no son otras que la experiencia sensológica a nivel BAS que vimos al estudiar los niveles del arte, en los que la experiencia de la percepción sensológica es enfrentada a la propia experiencia del ser; ello produce la unidad estética que percibimos sin que, para existir, necesite vibración física alguna, porque ella no existe sino *como* resonancia del enfrentamiento de estas dos experiencias.

Esta resonancia está en todas partes, porque todo vibra estéticamente. Pero lo que aquí se estudia es fundamentalmente la vivencia como unidad sensológica que la forma, sin necesidad de que llegue ésta a conjugar la unidad estética.

Con el ejercicio de tacto aludido, se enfrenta nuestra visión cotidiana de ver a los demás con la no tan frecuente de vivirlos como a uno mismo. Sin embargo, en esta experiencia no hay juicio. No importa lo que se piense de una u otra relación, sólo importa la experiencia sensológica de la misma y ello, como es lógico, en la vivencia de estas

unidades de sensación. Todo se sitúa absolutamente dentro del tiempo real, en el momento en que se está produciendo.

La experiencia de este momento real se produce al enfrentar dos sensaciones: una, la que se está produciendo en el acto de relación y otra, contrastante para situar a la primera. Con ello se consigue hacer vivencia el *estar estando* de la sensación y, por ello, vivirla.

El acto mismo de la relación, observado sensológicamente, es energía pura traducible a forma por el milagro del contraste de sensaciones dobles. Cualquier sensación nos implica en la situación y por ello cuesta ser objetivo. Al compararla con otra para expresarla con un lenguaje de la misma naturaleza nos hacemos espectadores de ella. Es entonces cuando el artista encuentra los conocimientos que configuran su ciencia.

De forma general cualquier situación puede ser expresada sensológicamente, por ejemplo: al llegar a la facultad uno encuentra en la puerta a un compañero hablando con alguien que no conoces; al vivir la sensación de las dos formas de contacto, se expresan ambas por los medios más idóneos. Se vive entonces la experiencia de conocer a una persona y la de no conocerla y se ve claramente al hacer los ejercicios que los resultados son absolutamente distintos pero, al establecer la más pequeña variante a la circunstancia que lo envuelve, ambas vuelven a cambiar.

Existen personas cuyo campo de visión de *observación-comprensión* es tan restringido que apenas pueden vivir la experiencia sensológica y mucho menos matizarla en muchas variantes. El artista debe abarcar —o por lo menos intentarlo— los trescientos sesenta grados de los infinitos radios de la esfera, lo que significa globalizar la experiencia de una observación total. Ello sólo puede conseguirse viviendo la experiencia en tiempo real. En él la percepción es total porque la mente superficial no analiza, sólo percibe —el análisis se produce en áreas del conocimiento más profundas—, y como no existe *a priori* en la experiencia un antes y un después del tiempo, todo lo que se está viviendo es importante en el mismo grado de valor.

Siguiendo con los ejemplos de experiencias, se puede experimentar la relación con varios compañeros de la clase y ver cómo se describe la experiencia de cada uno a través de su expresión, con unos grafismos y unos colores o con dos sonidos. La riqueza de matices es extraordinaria de nuevo y lo es en cada uno de los ejercicios que se van realizando.

Es interesante experimentar que también cambia la forma de expresarse a uno mismo, al hacerlo con relación a uno u a otro.

En el ejercicio se estudia la expresión tanto de la relación con las personas, así como las situaciones cambiantes que podemos convivir con ellas: la relación con alguien en una circunstancia festiva o el compartir unos refrescos, en contraste con la relación que se puede generar en situaciones de trabajo conflictivas o de celos por una tercera persona.

Recuerdo mis tiempos de estudiante de arte en que iba haciendo apuntes de cuanto veía. Dibujaba tanto un árbol, como una persona, como una barca. Todo valía para practicar y adquirir la suficiente

soltura. También en estos ejercicios conviene practicar. Se ha visto que podemos hacer notas sensológicas en cualquier momento y circunstancia. Todo está impregnado de esta energía y todo es traducible a formas, color, sonido, sabor, gesto, olor o espacio y tiempo.

En el segundo nivel se ha visto que uno podía expresar todo y todas las experiencias de sí mismo.

En este tercer nivel sucede lo mismo pero en relación a los demás.

El ser humano, bien por su educación, bien por su coeficiente intelectual o por otras distintas circunstancias, percibe sólo una parte de las informaciones del entorno. Ello, claro está, en la mayoría de las veces viene dado por el ambiente en que está inmerso, así como en el que se ha educado. Somos como ordenadores que van programándose a partir de la experiencia vivida. Pero este programa, según las características psicológicas personales, selecciona también unas u otras informaciones que codifica en conceptos, los cuales que configuran el ser de la persona. Según esta selección y construcción de uno mismo, los criterios estéticos también varían.

Se ha visto que la sensación estética viene dada por el enfrentamiento con el objeto a partir de la percepción del ser de uno. Por tanto, según como somos así percibimos y seleccionamos unas informaciones estéticas u otras. Como decía el poeta Emerson: «Tal como eres, así ves».

Es importante para el artista percibir estos niveles diferenciados, así como los valores estéticos apreciados en cada uno de ellos para, de esta forma, entender el fenómeno como expresión personal y respetar y enriquecerse de la infinita variedad de posibilidades estéticas con que el hombre se manifiesta. De este modo, al entender estos mecanismos personales, le será más fácil entender el suyo propio y aceptar que cada uno es como es, y a partir de ello se expresa. Este conocimiento es necesario asimismo para entender la infinita variedad de respuestas sensológicas que se dan a partir de situaciones que, aparentemente, parecen iguales.

En los capítulos dedicados a la percepción de sí mismo se ha trabajado a partir de un listado en el que se proponían ciertas vivencias que debían ser expresadas sensológicamente por el alumno. Se va a proceder en este caso a dar una serie de propuestas en las que deben ser comparadas las respuestas sensológicas de lo que uno percibe en sí y lo que siente que los otros perciben a partir del mismo estímulo.

Se aprecia por los trabajos propuestos que, en la mayoría de los casos, existe un gran vacío en la percepción de lo que los demás sienten.

El artista debe conocer sensológicamente, como parte de su ciencia, estas sensaciones emitidas por los demás; debe ser un *sensitivo* capaz de leer en los demás lo más sutil de sus sensaciones, porque su obra luego va a alimentarse de ello.

Podemos ver ejemplos como:

El hambre que sentimos.

El hambre que siente el otro.

Ello se puede entender si se tiene la experiencia personal de sí mismo. Pero cuando se expresa sensológicamente lo que siente el otro, entonces sucede que existe un vacío.

Normalmente, cuando se recibe la impresión de lo que siente el otro, se percibe como una reacción a una expresión que el otro ha emitido hacia uno y que este uno piensa en sí. En el caso de estos ejercicios se impregna al otro de esta impresión hasta que se sienta, en las respuestas sensológicas que estamos igualando, los resultados de lo que sentimos nosotros y lo que sentimos que el otro siente. Por tanto, en principio, el camino es inverso a fin de conectar de una forma empática y llegar a sentir verdaderamente las impresiones del otro.

Un claro ejemplo de ello es el caso del arquitecto al que un cliente le encarga una casa para vivir. El arquitecto tiene varias opciones: hacer una casa a la moda de la época a partir de la documentación gráfica que posee y la observación directa; hacer una casa a partir de la demanda del cliente que a veces queda un híbrido; o bien sentir sensológicamente al cliente en todos los aspectos que sea posible: aficiones, carácter, sentimientos y búsqueda de sí mismo. A partir de ello, el arquitecto diseña las unidades sensológicas percibidas en espacio, tiempo, color, materiales o distribución y construye la casa que va a llevar al cliente hacia sí mismo y a empujarlo hacia su realización personal; lo que en términos esotéricos denominarían un *lugar iniciático*. Lo importante de este trabajo es la capacidad de este arquitecto a traducir sensológicamente las unidades percibidas del cliente y de ponerlas en obra.

A partir de los mismos principios expresados en este ejemplo, cualquier otro artista puede conectar con sus congéneres y, como portavoz de inquietudes que no saben cómo expresar, construir la obra que sea esta voz colectiva o personal, pero traducida con toda la grandeza de los grandes iniciados naturales —los grandes genios que han sabido de forma natural penetrar en este nivel sensológico y expresar lo que por la aludida resonancia o empatía estaba vibrando en el ambiente— han donado a la historia.

Con los ejercicios propuestos anteriormente de creación de sensaciones en los demás, se adquiere la práctica de identificar fuera de uno y a nivel sensológico, expresiones que sé está acostumbrado a sentir sólo en uno mismo.

Este habitual servicio al ego cierra las puertas de la creación y hace pequeño al hombre.

La conciencia de ser uno no acaba en la piel sino que todo lo que vemos, pensamos, soñamos, etc., es también uno y, si se sabe vivir realmente esta ampliación y enriquecerse de todas las sensaciones consecuentes de la integración con este entorno —en el caso de este capítulo, el humano—, la capacidad creativa se elevará considerablemente dada la resonancia que se consigue percibir y producir.

De los resultados obtenidos al enfrentar sensaciones que uno siente de sí y las que siente del otro, se tomarán ambos y se enfrentarán a su

vez entre sí de forma que dé, como resultado, la tensión misma que existe entre los dos. El interés de este ejercicio, aparte de la práctica de percibir cualquier cosa a nivel sensológico, estriba en reforzar las dos percepciones que, asimismo, pueden ser enfrentadas a otras de la misma naturaleza.

LO MÍO / LO DEL OTRO

En este capítulo, dedicado a expresar diferencias entre *lo mío*, *lo del otro*, se descubre la gran energía que genera la propiedad de una cosa. Podría compararse a una fuerza electromagnética que atrae hacia sí todo lo que es de determinada naturaleza, creando un campo dentro del cual todo lo que hay pertenece a uno y está bajo el control de esta fuerza. Si dentro de este campo se colocan cosas que no son propiedad del que genera el campo, se produce una fuerza antagónica que controla el objeto ajeno, aunque la fuerza mayor siempre tiene tendencia a absorberlo.

En la serie de experiencias prácticas correspondiente a este capítulo se juega con estas fuerzas tomadas como sensación pura dentro del tiempo real o como sensológicas.

Se advierte por el ejemplo antes expuesto que son dos fuerzas distintas que continuamente se están cruzando y superponiendo campos de fuerza de distinta procedencia: lo que se tiene en sociedad, la madre que se comparte con otros hermanos, el parque público que es de todos, la mujer del amigo con la que te acuestas, el éxito que compartes con un grupo, la propiedad del Dios único por el que compiten diversas religiones... Así, la cantidad infinita de propiedades compartidas que son expresadas sensológicamente como lo que es de uno y lo que es del otro.

Quiero hacer un paréntesis para recordar y destacar que de estas propuestas prácticas y de todas las anteriores puede haberse producido una gran cantidad de material, siguiendo las necesidades de aprendizaje adecuado a los estudios que realiza. En el nivel en que se encuentra debe haber aprendido todo lo relativo a modos de expresión debido a la misma necesidad de expresarse que han generado las propuestas. Cada etapa y cada experiencia aporta nuevas posibilidades expresivas y cada forma personal de trabajar matiza esta posibilidad.

Hacer apartados dedicados específicamente a cada tipo de estadio desbordaría los límites de este trabajo, por lo que he presentado un material genérico para que cada especialista pueda adaptarlo a sus necesidades. Tengo previsto para un futuro próximo realizar una serie de trabajos dedicados a las distintas especialidades.

Volviendo al tema de este capítulo vemos que la lista de percepciones mi, tu es infinita. Vamos a destacar varios grupos de sensaciones:

1. Lo que compartimos.

2. Lo que yo tengo mío y tú tienes tuyo.
3. Lo que yo tengo y tú no tienes.
4. Lo que yo no tengo y tú tienes.
5. Lo que ninguno de los dos tenemos.

A partir de esta clasificación se establecen los grados de fuerza de algo hacia uno u otro lado, así como la ausencia se considera como una fuerza más.

Cada una de las percepciones se realiza a partir de ejercicios basados en la experiencia real.

Estos ejercicios pueden ser, por ejemplo:

Para el primer grupo:

Mi calle que también es tu calle.
Mi amiga que también es tu amiga.
Mi trabajo que también es tu trabajo.

Para el segundo grupo:

Mis zapatos, tus zapatos.
Mi madre, tu madre.
Mi voz, tu voz.

Para el tercer grupo:

Tengo hermanos, tú no tienes hermanos.
Tengo ordenador, tú no tienes ordenador.
Tengo jardín, tú no tienes jardín.

Para el cuarto grupo:

No tengo dinero, tú tienes dinero.
No tengo reloj, tú tienes reloj.
No tengo agua y tengo sed, tú tienes agua.

Para el quinto grupo:

No tengo casa, tú no tienes casa.
No tengo dinero, tú no tienes dinero.
No tengo hermanos, tú no tienes hermanos.

Para cada grupo de ejercicios podemos proponer una lista interminable. Vemos que es infinito el número de combinaciones y que cada una, según el momento en que se produzca, es distinta y única.

Como es habitual, de la experiencia sólo nos interesa su percepción sensológica sin otro análisis, sólo sentir el *estar* siendo de cada sensación.

YO / EL OTRO

En el ejercicio anterior se ha trabajado con las percepciones de *lo mío y lo del otro*, a partir de la expresión de las dos sensaciones. En éste se enfrentan las dos, de forma que se sienta el contraste entre ellas y se exprese sensológicamente la tensión creada.

Así como los electrones al cambiar de órbita absorben o generan energía, también los cambios de órbita producidos por el cambio de situación del centro de tensión, producen una descarga o absorción de energía entre los sujetos que los realizan.

Se puede ser propietario de muchas cosas: desde objetos, hasta mentes y almas. En muchas ocasiones la gente se entrega a alguien cuya órbita es más potente y les absorbe, transmutando para sí toda la energía de los demás. Son situaciones que pueden expresarse sensológicamente y con ello se abre todo un caudal de experiencia. La historia y la vida de cada uno está llena de vivencias de este tipo. También, al contrario, hay personas de gran fuerza que ceden su energía para reforzar órbitas débiles.

Es larga la lista que puede hacer cada uno de situaciones personales en las que se produce algún tipo de tensión de propiedad o dominio. El dominio de uno sobre alguien siempre tiene algún grado de propiedad. Y, ¿por qué no? de entrega. Pero al entregar hacemos propietario al dominante del objeto o ente entregado. Son muchos los casos de entre las vivencias de cada uno, en los que en un grado u otro se está produciendo el fenómeno.

Podemos clasificarlas en vivencias de:

1. Ser dominado
2. Dominar
3. Ser receptor de alguien que se ofrece
4. Ofrecerse
5. Ser oponente con fuerzas iguales
6. Colaborar
7. Estar solo

Estos son los casos más típicos de tensiones de propiedad entre los humanos. De cada uno se pueden encontrar infinitas experiencias que produzcan esta situación, no ya pasadas sino que se estén viviendo en el presente.

Esta clasificación en términos muy generales y esquemáticos permite analizar situaciones que de otra forma simplemente se viven sin que se sea consciente de ello. No se trata aquí de hacer un análisis terapéutico de las implicaciones de cada uno sino un análisis pedagógico de la materia que se está tratando: el ser humano y su relación sensológica con todo, como *ciencia del creador*.

Sensológicamente cada uno de ellos tiene un valor absoluto que se enriquece de infinitos matices al tomar cada uno y darle vida con su experiencia: *ofrecerse* puede interpretarse desde un acto de fe o de amor, a un sacrificio heroico; *ser dominado* puede significar tanto una esclavitud física, como una pasión amorosa o una adicción a las drogas.

Este trabajo tiene una segunda parte que, si bien la incluyo como documento que permita comprender mejor el porqué del ejercicio, la dejo al criterio del profesor o tutor para su posible desarrollo.

De cada uno de estos matices pueden sacarse asimismo infinitos más en cuanto a:

- A. Forma
- B. Contenido
- C. Intención
- D. Momento
- E. Entorno
- F. Relación

Cada una de las vivencias correspondientes a las clasificaciones del esquema primero, pueden ser vistas a través de cada una de las clasificaciones del segundo y a partir de ello vivenciar la unidad sensológica expresada con los medios habituales.

Veamos un ejemplo de ello:

1. *Ser dominado:*

- A — De determinada *forma*.
- B — Justificado por un *contenido ideológico*.
- C — Con una *intención* u otra.
- D — En determinado *momento*.
- E — Por o en un *entorno* determinado.
- F — A causa de determinada *relación*.

Relacionando el 1, *ser dominado*, con cualquiera de los contenidos de la A a la F se advierte que, por ejemplo, tomando el primero daría como posibilidades:

A. *Ser dominado:*

A — De determinada forma:

A palos.
Suavemente.
Con engaños.
Con drogas.

Con engaños:
Ofreciéndote un empleo maravilloso que no existe.
Adulando tu vanidad.

Adulando tu vanidad:
Diciéndote guapo.
Alabando tu inteligencia.
Ensalzando tu buen gusto.

De esta forma se llega a desmenuzar las respuestas hasta lo más ínfimo y siempre caben más posibilidades, que son respuestas sensológicas.

El esquema desarrollado se puede adaptar a sus vivencias personales o a las necesidades de su profesión y descomponerlas de la forma presentada; también a través de las continuas descomposiciones y proposiciones, puede analizar todos los *puntos de tensión* existentes y su expresión sensológica. Cada uno de ellos se expresa a través de las técnicas sensológicas habituales y con ello se viven todas las experiencias que cualquier relación interpersonal pueda ofrecer.

NOSOTROS / YO / NOSOTROS YOS

A través de los capítulos que restan de este tercer nivel dedicado a las relaciones interpersonales, se analizan y se hacen vivencias, tres formas de relación y asociación humanas:

Nosotros:

Un grupo en el que lo único que cuenta es la identidad del mismo.

Yo:

Uno mismo se enfrenta a los demás.

Nosotros Yos:

Han aprendido a vivirse a sí mismos y a la vez a los demás, enriqueciéndose todos con ello y creando una red interpersonal en la que cada uno es un ente individual y al mismo tiempo colectivo.

Estas tres estructuras tienen infinitos matices en la vida de cada uno. Todo hombre pasa por cada una de estas formas de relación en uno u otro instante de su vida, y cada experiencia puede ser decisiva en su personalidad. Puede haberlas vivido sanamente o de forma que le hayan dejado secuelas.

El proceso del desarrollo humano es muy complejo y a través del camino se experimentan las más increíbles historias. Todo ello combinado con los factores de herencia son los que configuran la personalidad del individuo y su mayor o menor equilibrio emocional.

Es necesario que el artista sea consciente de estos factores de la conducta humana. No sólo para entender al hombre, sino también para saber expresarle en sus infinitos matices.

El arte es el puente entre el *yo profundo* y la mente que lo lee, estimulada por este yo profundo que se conoce globalmente a sí mismo. Éste se enfrenta a las presiones del entorno y genera como respuesta, a través de la fijación en el tiempo, unas sensaciones expresadas por medio de su obra. Se crea entonces una salida equilibrante o estimulante parecida a una transmutación alquímica.

Según Jung, aquello que los alquimistas llamaban la *materia*, no era sino su propia personalidad y su finalidad consistía en liberar su espíritu de ella.

Para obtener el oro filosófico, es preciso, en términos simbólicos, dar muerte a los metales imperfectos (historias no terminadas) con el fin de extraerles el azufre; es decir, *la exhumación del espíritu fuera del cuerpo*. Esta extracción se realiza por el mercurio —disolvente universal— obtenido a partir de la materia *prima*. (Van Lennep, J (1978) *Arte y alquimia* (p.28) Madrid: Editora Nacional).

El *mercurio* es el mundo de las sensaciones dentro del tiempo; la *sal*, tercer elemento alquímico, sería el arte, y el *azufre* sería el conocimiento profundo y global de nosotros mismos.

Arte, alquimia, psicología, esoterismo, magia, física o metalurgia: todo es lo mismo. Al igual que en la fundición se extrae la ganga o escoria de la colada para dejar puro el hierro, y en física se clasifican y determinan de forma pura y ordenada los elementos y sus transmutaciones, en arte se transmuta al hombre por medio del *no-tiempo* (estar en el canal del tiempo o vivir el tiempo real) a través del cual recupera —sin polución psicológica— la esencia de todas las cosas.

Las tres estructuras de relación interpersonal con las que se trabaja en estos capítulos representan, en última instancia, tanto un proceso alquímico como la estructura misma de la evolución del hombre.

Por una parte, es la materia bruta *nosotros* la que en el crisol se enfrenta y particulariza en el *yo* y que, a través de las sucesivas cocciones y transmutaciones, se enriquece formando el *nosotros yos*.

También en los procesos de la evolución de la humanidad y del niño a hombre como macrocosmos y microcosmos, se aprecia en uno y otro que primero tienen mente colectiva, luego se particularizan y luchan por su individualidad y al final, en la madurez, se asocian para poder realizarse.

Nosotros: mi identidad diluida en la comunidad

Ésta es la forma de asociación más primitiva. El niño, al principio de su vida, no es consciente de su individualidad. Él no existe, existe el pecho de la madre, el hambre con su mecanismo automático que le hace llorar cuando ésta se manifiesta; existe la luz, la oscuridad, su mano a la que mira como un objeto extraño. Todo tiene para él la misma categoría en cuanto a conciencia de Yo. No existe *yo / lo otro*. Existe sólo *nosotros*. El niño no sabe quién es, ni siquiera tiene conciencia de que existe, sólo vive la experiencia de experimentar. Empezará a tener conciencia de vivir cuando empiece a crear conceptos articulados. Es la gran maravilla del gran drama de la conciencia.

Asimismo, el hombre primitivo, antes de desarrollar la palabra, tampoco poseía una clara conciencia de su individualidad. El pequeño grupo con el que convivía era parte de él y él parte del grupo. Fue el

despertar de la conciencia lo que le hizo verse a sí y a los demás. Esta forma de asociación, en que la mente individual está fundida con la colectiva, se aprecia en múltiples manifestaciones de la vida. Existen agrupaciones que sólo pueden funcionar a partir de la creación de un bloque despersonalizado en el que el individuo no existe. Sólo es un número cuya personalidad no cuenta ni debe manifestarse. Tal es, por ejemplo: el ejército. Para matar enemigos uno no puede pensar como hombre sino como soldado, de lo contrario, tanto las pautas inhibitorias como la conciencia, nos impedirían la acción. Por ello, las técnicas empleadas en el entrenamiento del soldado tienden a la despersonalización. Un ejemplo es el llamado *orden cerrado*: una forma de instrucción en la que, como autómatas o bailarinas del Folies Bergere ejecutan todos, sin pensar, los movimientos que corresponden a las órdenes que les son dadas. Se acostumbran a actuar sin pensar el porqué, a matar sin pensar el porqué.

Así actúan también muchos *gurús* de modernas sectas: «La delicia de sacarse de encima la responsabilidad de tener conciencia porque alguien ya la tiene por mí y es un maestro. Yo cumplo todo lo que me dice y soy santo».

Existen múltiples situaciones en el hombre que no voy a enumerar, pues sólo he querido dar unos ejemplos muy conocidos. Pero alrededor de cada uno existen muchos ejemplos de ello. Son experiencias cotidianas que forman una excelente materia para el trabajo sensológico de estos capítulos.

Yo: lo mío / lo del otro

En este punto se desarrolla la percepción sensológica tanto del *yo* enfrentado a *los demás*, como de la relación de uno consigo mismo, como de la experiencia de la relación con los demás.

En este enfrentamiento, la relación *lo mío, lo del otro*, toma carta de protagonismo.

Alrededor del *yo*, eje central de la relación, orbitan *todos los demás* y esta relación siempre es a través de una imagen creada de sí mismo; lo que enfrenta es su apariencia, sus creencias, sus ideales; es como un guerrero que lucha por una causa en la que sólo cree él.

Este *yo, los demás* puede considerarse también como el enfrentamiento de un grupo ideológico o religioso contra el resto del mundo.

Como tantas veces se ha repetido, no se pretende hacer ningún análisis sociológico ni político o religioso. Sólo analizo unas formas naturales extremas de comportarse que tiene el ser humano para, a partir de ellas, profundizar sensológicamente en la experiencia de las mismas a fin de poder hacer vivencias de las situaciones en las que se produce este tipo de relación y expresarlas como una experiencia más del vivir.

Las experiencias de vivencias aludidas deben buscarse en el archivo de la memoria. No importa vivirlas en el recuerdo si lo que se expresa es

la sensación física que en aquel momento produce aquella sensación recordada, es reinsertarla en el tiempo. No se trata de analizar sentimientos pesados, se trata de prolongar la vivencia hasta el momento presente y experimentar la sensación física que ella produce.

Lo mío, lo del otro: dos expresiones distintas

Hemos visto anteriormente que, al expresar la diferencia entre *lo mío y lo del otro*, se descubría la gran energía que genera la propiedad de algo; Que si dentro del campo de influencia de esta energía se colocaban cosas de otro se producía una fuerza que controlaba la propiedad ajena. Que la fuerza mayor siempre tenía tendencia a absorber a la más débil. Este fenómeno es importante que se produzca en ciertos momentos en que es necesario que el más fuerte domine para el bien de la selección natural pero que en otros puede ser nefasto. La naturaleza ha creado en el hombre mecanismos para su supervivencia que en muchas ocasiones son desviados para otros fines. El mecanismo funciona pero no para el fin que fue creado. Y su enorme fuerza que en un tiempo fue generadora de vida, puede llegar a convertirse en un arma peligrosa.

En este tipo de ejercicios puede profundizarse y analizar distintos mecanismos filogenéticos y ver si están sólo actuando para lo que fueron concebidos o han sido reutilizados para algunos intereses oscuros del subyugador de turno.

Lo mío, lo del otro: una tensión

En la propuesta anterior se ha trabajado con las percepciones de *lo mío, lo del otro* a partir de expresar las dos sensaciones. En ésta se enfrentan las dos por excepciones, de forma que se sienta el contraste entre ellas y se exprese sensológicamente la tensión creada.

Así como los electrones al cambiar de órbita absorben o generan energía, también los cambios de órbita producidos por el cambio de situación del centro de tensión produce una descarga o absorción de energía entre los sujetos que los realizan.

Se puede ser propietario de muchas cosas, desde objetos hasta mentes y almas. En muchas ocasiones la gente se entrega a alguien cuya órbita, más potente, les absorbe transmutando para sí toda la energía de los demás. Son situaciones que pueden expresarse sensológicamente y con ello se abre todo un caudal de experiencia. La historia y la vida de cada uno está llena de vivencias de este tipo. También, al contrario, hay personas de gran fuerza que ceden su energía para reforzar órbitas débiles.

Es larga la lista que puede hacer cada uno de situaciones personales en las que se produce algún tipo de tensión de propiedad o dominio. El dominio de uno sobre alguien siempre tiene algún grado de propiedad y, ¿por qué no?, de entrega. Con ella hacemos propietario al

dominante del objeto o ente entregado. Son muchos los casos, de entre las vivencias de cada uno, en los que en un grado u otro, se está produciendo este fenómeno.

Ésta es la síntesis de la idea del *nosotros yos*: una comunidad de individuos que aprecian su propia existencia. En ella encuentran la de los demás y crean entre todos una célula que acoge a todos y el conjunto va marcando la dirección hacia donde se va.

No hay un destino sino un *estar siendo* que va generando soluciones y direcciones constantemente.

No se enfrenta a nadie porque no va a ningún sitio.

No se compete porque no se tiene nada que demostrar.

Es como una gran obra de arte que se genera a sí misma y que siempre es distinta.

Un ejemplo muy fácil es el de un jarro de agua al que se van echando gotas de tinta de distintos colores. A cada nuevo sujeto (gota de tinta) corresponde un nuevo cambio, una nueva aportación que hace cambiar a todos, porque todos reciben una nueva experiencia.

El cerebro humano actúa con este tipo de organización: si se pincha con el finísimo hilo de un microelectrodo cualquier neurona, se registra un constante potencial de acción. También por medio del registro electroencefalográfico, se aprecia una corriente cerebral continua. Se advierte asimismo que todas las neuronas están conectadas entre ellas, por lo que reciben información de lo que pasa en cada una de las otras. Es una organización perfecta del tipo *nosotros yos*. Todas pueden decidir cuando su punción es la solicitada y todas aportan su experiencia a las demás.

En capítulos anteriores se ha trabajado en este sentido: se ha vivenciado la experiencia de la identidad de uno enfrentada a la identidad de otro u otros. La experiencia de los demás es una gran aventura siempre sorprendente y estimulante. La vivencia de otras personalidades da el tono, sirve de estímulo, para desarrollar la de uno. Obtener el tono es una experiencia que se vive en la mayoría de actividades: desde ver cómo el maestro artesano enseña al aprendiz la manera de coger el martillo y golpear el cobre, ejecutando primero él este trabajo para que el aprendiz coja el tono de cómo golpear y coger el martillo; hasta el imitador que debe ver el personaje a imitar para tomar su tono; o el bailarín que toma de su maestro o del coreógrafo el tono de la expresividad del movimiento.

En la obra del artista, aunque a veces parezca que éste vive encerrado en sí mismo y su obra es absolutamente egocéntrica, lo cierto es que sin el enfrentamiento con los demás, éste no tendría referencia ni tono para pronunciarse. La cultura no es espontánea ni individual. Se transmite y se estimula con la convivencia.

El aprendiz de artista debe desarrollar en su bloque de ciencia, todas las vivencias de la naturaleza humana para adquirir este tono o estímulo necesario para desarrollar al máximo su capacidad y libertad de expresión artística.

IV NIVEL

EL ENTORNO COMO SENSACIÓN-EXPRESIÓN

YO Y MI ENTORNO

La primera categoría de *entorno* con la que se va a trabajar es la del entorno habitual de nuestra vivencia diaria. Los elementos que forman este entorno son múltiples y complejos y la lista, evidentemente, podría ser interminable. Cada uno tiene unos elementos de su entorno con los que mantiene una relación más entrañable que con otros; bien porque los ha sacralizado o bien porque formen parte de su experiencia, de sus vivencias y de su historia.

El «banco del parque» en el que uno se declaró a su novia puede vivirse como un lugar sagrado, mientras que para otro es un simple banco de madera.

Recuerdo que en un viaje, al pasar por Belchite, me detuve y vi la parte del pueblo en ruinas que se conserva como símbolo de la guerra civil. Aquel lugar estaba sacralizado por el símbolo. Yo, en principio, creí que eran simples ruinas a la espera de la excavadora. Cuando me dijeron que las bombas de la guerra eran las responsables y que se había mantenido intacto a través de los años como museo vivo de la guerra, mi entorno ya no fue el mismo entorno que había experimentado momentos antes: la magia del mito histórico lo había transformado.

El acto de salir a la calle puede ser el contacto con un entorno esperado, cuando ello nos apetece; o con un entorno hostil, cuando no nos viene en gana. No existen dos momentos iguales desde el punto de vista de la sensología por lo que el espacio nunca es el mismo; por tanto, puede ser fuente de inspiración continua si sabemos colocarnos en el nivel adecuado.

A partir de los elementos del entorno de uno mismo, se procede a enfrentar éstos entre sí, de forma que el contraste de ambos nos fije la vivencia de cada uno.

Partamos de la anterior clasificación y enfrentemos, por ejemplo:

El metro que cojo cada día.

Mi ascensor.

Mi hermana.

Mi maestra.

Mi librería
Mi cama

Cada una de estas propuestas nos da dos sensaciones al contrastar sensológicamente una con otra.

Si siento *el metro que cojo cada día*, lo comparo a *mi ascensor* y hago unos grafismos o un sonido, que expresen cada uno la sensación correspondiente, se observa que los grafismos son distintos (ello es ya conocido); también lo son los colores, los volúmenes, los sonidos... Sólo es cuestión del potencial sensológico que se posea para penetrar más o menos en este nivel y mantenerse en él. Un avión ultraligero necesita poca energía para poder volar, un avión comercial precisa mucha más, y un cohete espacial necesitará grandes cantidades de ella para vencer la atracción terrestre y salir al espacio.

El artista precisa de energía sensológica y cuanta más posea, mayores cotas alcanzará en la creación artística. Debemos tener en cuenta además, que la energía mental y sensológica son de distinta naturaleza. A una central atómica no se le puede poner carbón como a una térmica. Precisa uranio enriquecido, lo que a la térmica no le serviría de nada. Desgraciadamente el hombre actual está todavía demasiado apegado al carbón de su inteligencia y teme abrirse a las nuevas energías, tal y como ha venido sucediendo a lo largo de toda la historia de la evolución.

Cada simple experiencia del entorno, vemos que se puede transformar en una obra de arte. Para ello es preciso tomar varios elementos, cargarlos de contenido estético y fusionarlos en una sola obra, la cual será el soporte sensológico de la obra de arte. Entonces, si poseemos bastante energía, impregnaremos a ésta de un momento mágico e inefable como un hierofante y aquel cóctel de sensaciones se convertirá en una obra de arte.

PERCEPCIÓN DEL ENTORNO

La mente conceptual actúa comúnmente de forma lineal a través de informaciones sucesivas. Pero ésta es sólo una forma de funcionar de la mente, aunque se suela aceptar como la única.

Lo que aquí nos ocupa es la forma que podríamos llamar *global* o de informaciones simultáneas, que es precisamente la que genera el fenómeno artístico.

Normalmente el entorno no es más que un lugar de paso o referencia, sin que se sea plenamente consciente de él. Se está en él, se vive en él, pero como un accidente irremediable al que no se presta apenas atención.

«La cultura actual —nos dice Racionero en *Textos de estética taoísta* — acepta como base para explicar la naturaleza el principio de causalidad. Los fenómenos del universo y de la vida se relacionan unos

con otros en una conexión de *causa y efecto*. Esta hipótesis implica una visión secuencial lineal, ilimitada, en la que predomina el concepto tiempo. La cultura china explica la naturaleza por el *principio de sincronicidad*. *Sincronicidad* significa que existe una correspondencia entre los estados simultáneos de dos sistemas de fenómenos. La conexión entre dos fenómenos no es de causa a efecto, sino de *homología* entre dos fenómenos que existen en un mismo instante.»

Este estado perceptivo oriental es la forma de estar cuando se dice que *se está inspirado*. Necesitamos expresar emociones que están brotando dentro de uno por el fenómeno propio del arte, la percepción de dos o más sensaciones simultáneas, de dos o más fenómenos naturales a los que hemos abierto nuestra mente.

Del entorno puede hacerse una lectura igual que si de una obra de arte se tratara. Sólo debe poner uno su espíritu y su mente en las condiciones adecuadas.

El entorno está continuamente dando estímulos estéticos, pero la mente está demasiado ocupada pensando y, muchas veces, estos pensamientos no tienen ningún interés para el sujeto. Así pues la mente se resiste a estar atenta a las sensoinformaciones que el entorno ofrece.

Cada lugar y cada circunstancia puede estar llena de contenidos; sólo se necesita cruzar de dos en dos las unidades de sensación que se vayan percibiendo y, al enfrentarlas, se sienten los contrastes entre ellas. Sentir el contraste entre sensaciones significa poder sentir su sincronicidad.

Sentir la sincronicidad, que en este caso podría llamarse activa, hace que ambas sensaciones se potencien mutuamente y, por tanto, se despierten vivas en la conciencia del sujeto perceptor.

Una de las principales características del genio es su capacidad de percepción global. Su capacidad de sintonización de varios niveles a la vez —sincronicidad— es lo que le faculta a comprender y expresar informaciones que, de otra forma, sería imposible percibir y ni tan siquiera imaginar. A medida que la información es más amplia y se crean entre ellas tensiones, que son nuevas informaciones, la inteligencia tiene más unidades de sensación (estímulos) que dan tono, y se asocian a su vez con informaciones que ya se poseen y se activan. Al irse ligando entre ellas se consigue que la inteligencia se manifieste con todo su esplendor. En el caso del artista, el adquirir el tono, estimula estos mismos mecanismos pero en sus correspondientes estéticas artísticas.

Al recibir muchos estímulos, la inteligencia se manifiesta espontánea, imprevisible y normal, a partir de esta mecánica, de una forma genial.

En la proyección lineal, no hay enriquecimiento del entorno ni tono que estimule a la inteligencia, excepto el que da la propia idea proyectada, que no es estimulante, pues es clonación de la propia idea. No hay nada nuevo en ella. El acto creativo, por tanto, no puede producirse y la idea no puede hacer más que copiarse a sí misma.

Con dos percepciones simultáneas se crea una tensión que genera nuevas sensaciones que, asimismo, son generadores de otras. Con ello conseguimos un abanico de tonos que empiezan a estimular nuestra inteligencia y creatividad.

Con tres percepciones se consigue un mosaico de tensiones y nuevas sensaciones de una mayor riqueza y tonos estimuladores.

Es fácil imaginar qué sucede cuando los estímulos son cuatro, diez, cien o mil. La riqueza de informaciones sensológicas que recibimos entonces es impresionante y nuestra creatividad es estimulada a niveles altísimos. Sólo entonces surge la obra del genio.

«Karl Pribram (famoso profesor de neuropsicología de la Universidad de Stanford) —nos dice Maya Pines en *Los manipuladores del cerebro*— ha sugerido recientemente un nuevo enfoque, basado en lo que él llama 'El principio de almacenaje de información más sofisticado que se conoce hasta ahora: *el principio del holograma*'. Este fue desarrollado inicialmente por el físico Denis Gabor a finales de los años cuarenta, para mejorar la calidad de las fotografías tomadas a través de microscopio electrónico. El holograma requiere luz de láser, que brilla en un rayo puro y recto en lugar de dispersarse en todas direcciones como lo hace la luz corriente. El haz de láser procedente de una sola fuente se divide en dos, de modo que una parte rebota en el objeto o escena en cuestión, mientras que la otra interacciona con ese haz reflejado. El patrón de interferencia resultante queda registrado sobre película: esto es el holograma. No se parece en absoluto al objeto inicial, pero tiene una gran virtud: 'Con sólo iluminar una esquina del holograma mediante un *imput* adecuado, reaparece toda la escena inicial', explica Pribram. 'Además, los hologramas se pueden apilar unos encima de otros y, no obstante, reconstruirlos después por separado'. Pribram piensa que el recuerdo de escenas del pasado se opera en dos etapas: un cierto estímulo, un destello, un sonido o quizás un sabor desencadena un mecanismo de memoria a corto plazo, que busca en nuestro enorme archivo de hologramas lo que mejor encaje; cuando encuentra alguna asociación 'intervienen grandes segmentos del mecanismo holográfico, el zoom se extiende de modo que la atención se centra sobre uno u otro detalle; la atención se concentra'. Pribram señala que se pueden superponer varias imágenes sobre una sola placa holográfica en sucesivas exposiciones, de modo tan eficiente que se pueden almacenar unos diez mil millones de *bits* de información en un centímetro cúbico. Aun así se puede recuperar de forma inmediata y fácil cualquier imagen, sin verse afectada por ninguna otra. No hay ningún otro mecanismo de codificación conocido por el hombre que pueda igualar este rendimiento y, hasta ahora, ninguno ha podido acercarse tanto a la capacidad del cerebro».

Dice más adelante la misma autora: «Todo acontecimiento, todo movimiento, toda experiencia, queda permanentemente grabado, aún cuando no emerja a la conciencia. Tiene que encontrarse en algún sitio, esperando únicamente el estímulo adecuado para aparecer, tal como ha demostrado el monumental trabajo realizado por Wilder Penfield».

A través de los párrafos transcritos se advierte que se está construyendo el mismo *puzzle* aunque desde un ángulo distinto. Ellos parten de la observación como médicos neurofisiólogos y aquí se parte de la experiencia sensopedagógica y artística. Son observaciones del ser humano a través de ópticas distintas pero, el *puzzle*, si las dos son correctas, tiene que encajar, se monte por el ángulo que se monte. En la práctica las experiencias sensológicas presentadas en este libro, reafirman experimentalmente las especulaciones de estos médicos.

Cualquier circunstancia del entorno puede servir para realizar las experiencias prácticas correspondientes a este capítulo. Por sencillo que sea el entorno siempre habrán dos elementos diferenciados o, por lo menos, el lado derecho y el lado izquierdo le producirán al sujeto sensaciones distintas, aunque físicamente ambos lados sean aparentemente idénticos. Asimismo, por muy variado que fuera un entorno, puede pasar totalmente desapercibido sensológicamente y existir sólo la idea predeterminada de su ejecución.

Como ejemplos de experiencias prácticas las dos formas se pueden tomar de la vida cotidiana: en la clase o bien creando entornos especiales, y se expresan con los medios que se estimen necesarios para cambiar de soporte expresivo, las sensaciones percibidas con el fin de fijarlas. En el primer caso, la percepción global, se empieza tomando del entorno escogido dos elementos. Una vez elegidos, se contrastan ambos entre ellos, sintiendo sus diferencias a través de expresarnos con otras sensaciones. Se procede luego a encontrar la tensión entre los dos, que genera el tercer elemento, que también se expresa con los mismos medios. Una vez determinados los tres elementos, se busca la tensión entre el primero y el tercero (creado por los dos primeros), y entre éste y el segundo; con ello nos encontramos ya con cinco elementos identificados y expresados.

Tomamos luego tres elementos y procedemos a realizar el mismo proceso, luego cuatro y así sucesivamente. Ello da una capacidad práctica de percepción de unidades sensológicas que sirve para realizar los procesos, en la sensibilidad y la inteligencia, descritos anteriormente.

Referente al segundo caso, se procura vivir la experiencia en el ambiente que se determina, procurando centrar toda la atención en una idea a realizar: llegar al otro extremo de la clase y pegar un chicle en la pared, por ejemplo. Durante todo, el proceso de cruzar la clase se procura mantener fija la idea, al llegar al lugar se ejecuta, se pega el chicle en la pared, y luego se regresa pensando en la operación realizada.

Luego se realiza de nuevo la operación, pero esta vez intentando sentir todo el proceso de dirigirse hacia la pared y luego sentir también al regresar con todas las informaciones de cada momento, los diferentes matices o informaciones sensológicas.

Finalizadas las dos experiencias, se enfrentan las dos sensaciones: la lineal —realizar la idea predeterminada sin más—, y la global —vivir sensológicamente cada momento del proceso— a fin de identificar

completamente estas percepciones. Ambas se pueden expresar por los medios antes indicados con el fin de fijarlas.

Aquí damos especial énfasis a las experiencias de percepción global pues son los que más interesan al artista. Se habrá observado que existe una pequeña diferencia al hablar de ambas formas. Una es vivida como expresión lineal y la otra como percepción global. En una el individuo es sólo activo en cuanto a la expresión, ello es lógico dado que se ha cerrado a la percepción. El otro caso es vivido como percepción y expresión, debido a que el individuo está abierto a cualquier estímulo.

EL OBJETO — EL NO OBJETO

La vida se compone siempre de presencias y ausencias. En arte es materia bien conocida: la pausa en música, por ejemplo; o la creación de la sugerencia de algo que luego no aparece pero que, sin haber existido nunca, notamos su ausencia —esquema muy usado en poesía y en arte dramático, también, desgraciadamente, en publicidad.

La mayoría de frustraciones proceden de algo que, sin existir, uno se había creído que estaba en sus manos y cuando la realidad sigue su marcha, se encuentra que tiene el *menos aquello*.

La vista nos dirige hacia los objetos, también el oído y el olfato. Ellos nos amplían y conectan con el mundo exterior a nosotros.

Es importante entender la diferencia entre:

<i>Oír y escuchar</i>	}	Definen al ente pasivo y al activo
<i>Ver y mirar</i>		
<i>Oler y olfatear</i>		
<i>etc.</i>		

Existen sentidos de proyección y sentidos de contacto:

<i>Vista</i>	}	Proyección
<i>Oído</i>		
<i>Olfato</i>		
<i>Gusto</i>	}	Contacto
<i>Tacto</i>		

Desde el punto de vista de la conciencia y de la percepción sensológica, somos nosotros los que, por medio de los órganos de proyección, nos extendemos hasta el objeto en cuestión.

Las ciencias físicas y biológicas desvirtúan esta lógica dado que sólo interpretan lo que sus instrumentos son capaces de percibir. Y no existen todavía instrumentos para medir la proyección de la conciencia ni las percepciones sensológicas, que no sensoriales (pues éstas sí pueden medirse en cierto grado).

Nuestra conciencia se proyecta a partir de la percepción. Sin embargo, en el caso que nos ocupa, el no-objeto es percibido cuando proyectamos la mente sin que exista previa percepción. La lectura sensológica que se efectúa es de nada, excepto el *objeto-diana* a que iba dirigida ésta. El nada es simplemente la no-proyección.

Esta proyección de la mente es una materia muy interesante para el artista, pues está directamente relacionada con el espacio y el tiempo, elementos fundamentales y básicos en toda expresión artística.

La mente, al proyectarse, se sumerge en un o unos espacios. Dicho de otra forma: uno pasa a ser de la dimensión que abarca el espacio entre uno y el *objeto diana*.

El tiempo está relacionado con la fijación de la proyección en relación a su contraparte. La mayor o menor tensión entre ellas dará la coordenada de tiempo que se conjugará con el espacio abarcado.

Los tiempos, al percibir solo una parte, serán igual a cero y al percibir las dos a la vez, igual a infinito. Entre uno y otro están todos los tiempos del mundo: *alfa y omega*: principio y fin y, en medio, *Todo*. Encontramos también en Mircea Eliade la idea de este tiempo *sagrado e infinito*. «Siempre igual a sí mismo, no cambia ni se agota».

Ésta es la gran paradoja del arte: posee una energía que no cambia ni se agota; es como el movimiento continuo, el cual físicamente, no puede conseguirse debido a la gravedad y a la fricción que consumen una energía que va restando fuerza al aparato. En el arte no hay desgaste porque éste no existe como material mensurable, sino como atributo divino del hombre con el que impregna a la materia a través de la combinación de elementos de la misma. Con el término *divino* me refiero a la visión atemporal de lo sagrado en que debe inscribirse el arte.

El hombre es todo lo que él mismo puede abarcar. Como se comentó ya anteriormente, no termina en la piel sino que, todo lo que puede imaginar, ver o soñar es él.

Cuando contemplamos un paisaje, nuestra mirada nos proyecta hacia él y nosotros somos el paisaje. Somos nosotros y también el espacio que hay entre uno mismo y la proyección. Si el paisaje no tiene más significación para nosotros que la de su realidad material puesta allí, la unidad de tiempo será cero. No existirá tensión entre él y su *no paisaje*. En el momento en que nuestra historia se ligue de alguna forma a él, entonces empieza a existir la unidad de tiempo, dependiendo ésta de la tensión que se cree entre él y su contraparte.

Pueden asimismo vivirse dos espacios, uno con tiempo y otro sin él. Puede uno ser el real y otro el evocado.

Los ejercicios que se realizan en este capítulo y las experiencias prácticas que se proponen, están referidos a esta proyección del ser y las creaciones de tiempos y espacios.

Se puede pintar, dibujar, modelar, bailar o musicar cada experiencia. Cualquier cosa que miremos expresa una o las dos características planteadas.

Existen obras de arte que expresan espacios sin tiempo, en silencio. Otras, en cambio, están cargadas de contenido temporal. El arte abstracto ha significado la revalorización de éste por encima de cualquier contenido de referencia intelectual o narrativa lineal en los que, a veces, ni siquiera aparecen ninguno de los dos elementos: el espacial o el temporal. La abstracción ha limitado su campo expresivo a únicamente estos dos elementos que, conjugados como varios *no espacios* y varios *no tiempos* en tensión con los espacios y los tiempos, conforman la obra de arte.

En estas experiencias prácticas es aconsejable trabajar con unidades de referencia figurativa y de referencia abstracta. Pero, para una mayor facilidad, se aconseja tomar primero las referencias figurativas que van transformándose en abstractas a partir de aislar las unidades de espacio y tiempo y combinarlas entre ellas.

Toda esta serie de trabajos pueden realizarse en cualquier lugar pues sólo hace falta lo que la vista abarque y por sencillo que sea lo que se vea, es materia suficiente para su realización.

Para ello se puede realizar un esquema como orientación del proceso a seguir.

El esquema puede ser el siguiente:

Proyección y ampliación de uno en determinado espacio.

Proyección y ampliación de uno en varios espacios.

Dimensión de tiempo en la proyección a partir del mayor o menor grado de tensión entre el objeto y el no-objeto.

La combinación de varias unidades de sensación dadas a partir de la descomposición de lo observado en cada trabajo, nos da una sola expresión compleja de la que, aún formando una unidad, quedan reflejadas ambas individualmente y con la misma intensidad; de tal forma, que son leídas todas a la vez, bloqueando la mente del espectador y abriendo su inconsciente a la captación del mensaje que ello contenga; si lo contiene, claro está.

PROYECCIONES DE LA VISTA

Normalmente, se considera la vista como la receptora de una serie de *vibraciones luz* que, a través del cristalino, penetran en el ojo y activan unas células llamadas *bastoncillos* y *conos*. Éstos transmiten la información, previamente descodificada y expresada en impulsos eléctricos, a través del nervio óptico, a determinadas zonas del cerebro

que procesa la información produciendo el efecto que conocemos como *ver*.

Pero de lo que aquí nos vamos a ocupar, más que del *ver*, va a ser del *mirar*. *Ver* y *mirar* aparentemente es casi lo mismo. Parece que el *ver* es dejar entrar la información y el *mirar* es concentrar la mirada y la atención en algo del interés de uno.

Pero *mirar* tiene más elementos que analizar desde el punto de vista sensológico, que es el que en este libro tratamos.

La vista, a parte de las facultades de percepción normales —*ver*— que todos conocemos, posee una facultad sensitiva que no analiza el ver sino los parámetros sensológicos de la propia *proyección de la mirada*. Por lo que, en este capítulo, lo que vamos a analizar es cómo los cambios en la proyección de la mirada, actúan como códigos sensológicos lo mismo que cualquier otro soporte expresivo.

En la *proyección de la mirada* la distancia y condiciones de la proyección y los propios entornos y condiciones de la proyección misma, nos proporcionan un complejo de datos que leemos como información sensológica en la parte no verbal de nuestra mente. La arquitectura y la escultura se nutren de esta facultad para proporcionarnos sus datos expresivos y artísticos.

Vemos, que si miramos un objeto lejano y otro cercano y nos concentramos en la proyección que la vista hace hacia estos objetos, apreciamos que la proyección de la vista es como un elemento sólido que utiliza o gasta distintas cantidades de la materia que lo constituye en proporción muy distinta cuando se proyecta al objeto cercano que cuando lo hace con el lejano. Es la percepción consciente de las distancias, los volúmenes de espacio y los límites de los entornos. La conciencia de esta percepción es lo que nos permite gozar de nuestro entorno, aunque no nos demos cuenta de por qué y cómo se produce la percepción.

Evidentemente, si logramos hacer consciente esta facultad, controlarla y utilizarla para crear arte, belleza y comunicación, habremos logrado ya una parte importante. Pero existe otra vertiente también muy importante: el *desarrollo de la inteligencia* que podemos conseguir a partir de dominar el *espacio de la proyección*.

Los datos cuánticos que podemos almacenar en las zonas especiales creadas por nosotros en impensables. Esto es conseguir que nuestra conciencia salga de su centro para expandirse a dimensiones inimaginables.

La conciencia es materia, sutil, pero materia. La conciencia de ser y todo su caudal de conocimientos y energía mental puede expandirse a través de trabajos prácticos de proyección.

En este capítulo me voy a limitar a exponer los procesos de desarrollo de la *proyección de la mirada*. En otros capítulos profundizo más en el tema de la expansión y ampliación de la conciencia.

En las series de trabajos experimentales y didácticos realizados a lo largo de más de diez años, he podido comprobar la importancia de esta característica de la visión. Característica que probablemente también, en parte, pueda desarrollarse en los ciegos; pues con tener la

información de espacio adquirida a través del tacto ya es suficiente para, con una adecuada orientación, poder desarrollar esta capacidad que podrían aplicar a diversas funciones de su mente y su desarrollo emocional.

Ni que decir tiene la importancia que en los sordos adquiere el poder desarrollar su sentido del espacio que, por no haber sido estructurado a través del gran estructurador —el sonido—, suelen tener una serie de desequilibrios intelectuales y emocionales.

El hecho de que pueda aplicarse a los ciegos y a los sordos viene a demostrar que esta capacidad va más allá de la propia visión y que es por medio de ésta o sustitutos de ésta como las *formas de luz en el espacio* (FLE), que en aplicaciones artísticas denomino *fle-art*, que encontramos la forma más idónea de desarrollar esta facultad.

La diferencia que existe entre la realidad y la ficción de la televisión, el cine y de otras formas de creación de espacios virtuales, es que la vista no acompaña los cambios de distancia aunque en la ficción lo parezca. La vista está fija en un plano y los nervios ópticos no dan la información de las distintas distancias marcadas por las distintas informaciones de lectura estereoscópica. Aparte, se pierden muchos entornos de la visión ya que son casi siempre planos localizados para fijar la atención y en los que el entorno de la localización no importa, pues en la mayoría de ocasiones no son otra cosa más que focos, personal, cámaras, etc.

Con ello no quiero en absoluto quitar méritos a las artes o técnicas visuales, simplemente quería, para reforzar la propia exposición, puntualizar lo que hay y dónde lo hay.

Las artes visuales se nutren de la imaginación, de lo que no se ve en la realidad propuesta o mostrada, que no es poco; pues nos invita a ampliar lo que nos está mostrando con lo que pensamos que debe haber en los entornos no mostrados, con lo cual, el autor nos está haciendo participativos y creativos.

Para el desarrollo de la *proyección de la vista* (PV), vamos a tener en cuenta varios parámetros:

- A. *Distancia del objeto diana.*
- B. *Claridad de la percepción.*
- C. *Complejidad de planos en profundidad.*
- D. *Complejidad de atenciones en un plano.*
- E. *Entornos de la proyección:*
 - Distancia
 - Claridad
 - Complejidad de planos
 - Complejidad de atenciones
 - Entornos de la proyección:
 - Distancia
 - Claridad
 - etc.

No he considerado las percepciones sensológicas de texturas, color, etc., propios de otros capítulos pero que obviamente inciden en la totalidad de la sensación.

Analicemos cada uno de los elementos descritos:

Apartado A: *Distancia del objeto diana*. Nos determina el primer parámetro. Según la distancia del objeto nos produce distintas sensaciones.

B: *Claridad de la percepción*. Nos está indicando la rapidez y precisión de la percepción. Este parámetro suelo tratarlo en *flechas de tiempo* (FT). Dichas flechas pueden ser, por ejemplo, anchas y lentas, que podrían corresponder a la visión de un salón con poca luz, o estrechas y rápidas, que podrían ser los *flashes* de una discoteca. Y un infinito número de descripciones que podríamos hacer.

La lectura de *flechas de tiempo* nos permite, por ejemplo, la descripción de la arquitectura *informalista*, como en ciertos edificios de Pietila, o Alvar Aalto, o del interiorismo en su totalidad, como vimos en párrafos anteriores. Y, evidentemente, permiten también la interpretación de la arquitectura de forma global a lo largo de toda su historia.

C: *Complejidad de los planos en profundidad*. Nos vuelve a remitir a la arquitectura, sobre todo a la *informalista*, así como también a la escultura. Chillida sería un paradigma de escultor de la (PV).

A través de la reflexión y la práctica de esta facultad, descubriremos que nuestro goce estético ha crecido considerablemente. Y, si somos creadores, nuestra obra se verá altamente enriquecida.

D: *Complejidad de atención en un plano*. Describe un plano con varios focos de atención. Este es un elemento muy importante en el plástico. Un ejemplo de ello es la *Mona Lisa* de Leonardo da Vinci, en la que la visión primera se proyecta hacia la zona del cuadro mas luminosa: el escote; pero por encima y por debajo de éste (que por cierto no presenta ningún interés visual pues es prácticamente una superficie plana) están los dos grandes centros de interés del cuadro: el rostro y las manos. Con lo que el escote al ser sólo un foco luminoso y no tener más interés que el de ser un foco centrador de la primera atención, genera un conflicto y a raíz de ello se crea una tensión en las prioridades de atención entre rostro y manos. Si no existiera el foco luminoso del escote, el proceso de atención y visión de manos y rostro podría ser lineal: primero observar un elemento y luego otro, como sucede al cubrir con una superficie oscura dicho escote, con ello se pierde la tensión y puedo ir a contemplar uno u otro elemento; cuando vuelvo a descubrirlo de nuevo aparece la tensión, que es imprescindible en cualquier obra de arte.

Templar las tensiones de una obra o de cualquier acto de la vida, es lo que da color a ésta. Es lo que nos hace sentir la vida viva. Quizás éste

sea otro motivo de interés para reconocer la importancia del artista en el vivir diario.

Por último analicemos el apartado E: *Entornos de la proyección*. Estaríamos solos si la proyección no tuviera entornos, y los entornos a su vez entornos y los entornos de los entornos y así hasta el infinito. Todo tiene entorno y éstos a su vez también, pero ¿hasta qué nivel de entornos somos capaces de percibir?

Somos capaces de percibir muchos datos y de distinta naturaleza pero, desgraciadamente, utilizamos estas facultades en un tanto por ciento muy reducido. De ello se resiente, evidentemente, nuestro ánimo y nuestra inteligencia.

Invito, por tanto, a cada lector, a que sea su propio maestro. Me gustaría, a través de estas páginas, contribuir a que cada uno pueda ser en cierta medida autosuficiente y a que no tenga que someterse o someter su yo a la influencia absorbente de ninguna persona, animal, cosa o idea (como explico más ampliamente en el capítulo titulado «Yo soy entorno»).

TRES UBICACIONES EN EL ESPACIO

Nuestra conciencia de estar en un espacio, según nos lo planteemos y la experiencia y desarrollo sensológico que tengamos, puede manifestarse de varias formas.

La primera la podemos definir como *egocéntrica*, pues se tiene conciencia del lugar donde se está ubicado y que nosotros mismos delimitamos. La habitación en la que estamos es el espacio interior, lo demás es el exterior y en nuestra conciencia así lo leemos.

La segunda se manifiesta cuando, al estar en un lugar o una habitación, el centro es un lugar exterior a ésta, por ejemplo la calle; otra habitación que, desde la nuestra, estamos observando atentamente lo que en ella sucede y se convierte en el centro de nuestra atención y, por qué no, de nuestro propio centro de conciencia. Podríamos definirla como *exocéntrica*.

La tercera se puede expresar como la vivencia simultánea de *dentro de fuera* o *fuera de dentro*, lo cual nos lleva a entender algo muy importante en el funcionamiento de la mente y de la inteligencia en general: la capacidad de percibir varias situaciones de lugar simultáneamente, algo parecido al *don de la ubicuidad* (estar uno en varios lugares a la vez) pero, en este caso, al revés, pues son los lugares los que están todos a la vez en uno.

Ni que decir tiene lo importante que es el desarrollo de este mecanismo de la conciencia para los artistas; aunque también para el comerciante, el matemático o para cualquier persona.

En el mundo de las sensaciones la capacidad de ubicación de nuestra conciencia es fundamental, pues de ello depende la buena

organización y funcionamiento de la parte sensológica y emocional de la misma.

Es consciencia sensológica en cuanto a que el espacio es uno de los dos elementos con que ésta se expresa; es emocional porque las emociones, en casi todos los casos, se disparan a partir de la relación entre dos situaciones en las que el factor *espacio* es de vital importancia para su simultaneidad. Por tanto, al dominar el factor espacio y sus diferentes formas de ubicación, estamos empezando a entender y educar nuestro mundo emocional.

Dentro /fuera /fuera de dentro

1.-

- A. Observar una caja de cerillas. Sentir que tu estás fuera en un entorno grande y lo pequeño de *dentro* de la caja de cerillas.
- B. Sentir *dentro* de una caja de cerillas.
- C. Desde *dentro* de una caja de cerillas sentir *fuera* y contrastarlo con la sensación que sentía desde *fuera*.

2.-

- A. Desde *dentro* del autobús, tren, coche, armario, etc., sentir *dentro*.
- B. Desde *dentro* del autobús, tren, coche, armario, etc., sentir *fuera de dentro*.
- C. Sentir las dos a la vez.

3.-

- A. Sentir *dentro* de la casa o habitación.
- B. Sentir *fuera de dentro* de la casa o habitación.
- C. Sentir ambas a la vez.

4.-

- A. Sentir *fuera* de la boca u otra parte del cuerpo.
- B. Desde *fuera* de la boca u otra parte del cuerpo sentir *dentro*.
- C. Sentir ambas a la vez.

5.-

- A. Sentir *fuera* del libro.
- B. Desde *dentro* del libro sentir *fuera*.
- C. Sentir *dentro* del libro y cerrarlo.

6.-

- A. La sensación *interior*, percepción sensológica, de algo en lo que piensas.
- B. Este *algo* verlo en la realidad y la sensación que nos produce. Contrastarla con la sensación que nos produce pensarlo. Ejemplo: *Pensar* en un lápiz - *Ver* ese lápiz.

7.-

- A. El *interior* de nuestra mente. La percepción de nuestra mente.
- B. *Fuera de dentro* de la mente. Su proyección.
- C. Desde *fuera* de la mente sentir *fuera*.

CINCO EXPRESIONES DE TIEMPO

El tiempo, tal como hemos visto que sucede con el espacio, también puede vivirse de formas distintas, por ejemplo: un tiempo de la *vivencia*, es la conciencia del *momento* en que estás viviendo; un tiempo del *recuerdo* es la visión a través de la memoria de algo que vivimos con anterioridad.

Cuando recordamos un hecho, éste tiene un *después*, lo que sigue a la ubicación de nosotros en este tiempo recordado.

Pero también podemos proyectar la mente hacia el futuro e imaginarnos algo que se está realizando en nuestra imaginación y que nosotros ubicamos en un tiempo que está por venir: es el tiempo imaginado que también podemos proyectar en nuestras fantasías a un pasado remoto, más allá de nuestras realidades históricas.

Estas tres formas de tratar el tiempo: *ahora*, *antes* y *después*, son las habituales que solemos usar cotidianamente. Pero existen otras posibilidades que no solemos usar porque no hemos programado nuestra mente para su uso.

Se trata, como vimos en el espacio, de simultaneizar los procesos. No se trata ya de desplazarnos en el tiempo a través de la imaginación o el recuerdo y desubicarnos de nuestro tiempo real; ni tampoco de estar en varios tiempos a la vez en el mismo lugar, como se ha visto en historias místicas o de ciencia ficción. Se trata de lo contrario: en un mismo momento, sentir y hacer vivencia varios tiempos; de vivir todo un proceso como «*antes de...*» o «*después de...*» en el mismo instante. Ello lo expresamos como «*antes de después de...*» o «*después de antes de...*», con ello estamos facilitando a la inteligencia una maravillosa herramienta: *la capacidad holística de vivir deforma simultánea todo un proceso*.

Pero todavía queda una quinta fórmula, que es la percepción de *varios tiempos a la vez*. Pueden combinarse tiempos reales e imaginados: presentes con pasados unidos a pasados del futuro como forma de presente con intención de..., como vemos en los ejemplos que a continuación se presentan.

Como puede imaginarse, el hecho de poder percibir y hacer vivencia, holísticamente incluso, el pasado del futuro como inercia del vivir, aporta una dinámica a la inteligencia que le permite operar de forma que, sin esta programación, le sería muy difícil alcanzar los mismos logros.

*Antes /Después /Después de antes /Antes de después /
Varios tiempos a la vez*

1.

- A. *Antes* de tomar el autobús.
- B. *Después de antes* de tomar el autobús.

2.

- A. *Después* de conocer a alguien.
- B. *Antes de después* de conocer a alguien.

3.

- A. *Antes* de tomar la pluma que está sobre la mesa y *antes* de dejarla en el cajón.
- B. *Después* de tomar la pluma que está sobre la mesa y *antes* de dejarla en el cajón.
- C. Los tres tiempos a la vez; *antes* de tomar la pluma, *después* de tomarla y *antes* de dejarla.

CONOCIDO / DESCONOCIDO

En la aventura diaria del vivir debemos enfrentarnos constantemente a lo desconocido: al doblar una esquina, al entrar en una casa que no conocemos, al viajar en avión por primera vez, en barco, o en tren. Simplemente, al abrir una caja de cerillas, la cantidad, posición o forma de estar es siempre algo inesperado. Incluso la letra al escribir: yo quiero expresar ideas, pero la letra con que se escriben siempre es sorprendente, distinta e imprevisible pues, en la grafología, influyen elementos incontrolables de nuestra personalidad. Toda la vida puede ser una sorpresa y una aventura si sabemos tener el espíritu y el corazón abiertos. Otra forma es establecer estereotipos a los que se intenta encajar las percepciones que se parecen a uno u otro de ellos. Con ello se pierden una buena parte de matices y, asimismo, de la aventura. Pero la seguridad es un don cada vez máspreciado en las sociedades modernas.

En este ejercicio, se trabaja la experiencia sensológica de lo desconocido del entorno, que puede ser casi todo. Las situaciones, las formas y todas las demás sensaciones son previsibles por la experiencia de un entorno conocido y, como en la mayoría de ocasiones, este entorno no es más que un tránsito hacia un lugar y, a no ser que el contraste sea muy fuerte, no percibimos la mínima diferencia entre las diversas veces que lo transitamos. Pero los coches que pasan son distintos, al igual que la luz ambiente, la temperatura y la gente con la que nos cruzamos. Todo ello es una gran experiencia para un artista. Son momentos únicos, percepciones únicas que jamás volverán a repetirse.

Cada día, al coger el metro es una sorpresa pensar con qué gentes me voy a encontrar, qué extraña combinación de sensaciones formarán y qué emociones expresará mi ánimo al contemplarlas. Siempre es distinto, sorprendente, mágico. Aterra, sin embargo, pensar que muchas personas jamás han sido capaces de sentir la magia de un momento único, sin tiempo y abarcando todo el tiempo del mundo. Son gentes que sólo han sido capaces de pensar o intentar encajar todas las experiencias en unos cuantos esquemas prefabricados, dentro del tiempo común.

La simbología de *alfa* y *omega* que, habitualmente se toma como principio y fin de la existencia de la materia, aquí es utilizada para definir las dos contrarias de la existencia: la materia, o simplemente *algo* de la naturaleza que fuera, no puede existir sin su contrario, que le da existencia y ausencia.

El valor de las cosas se adquiere a partir de su no existencia. La seguridad de la perdurabilidad de la misma en cuanto existencia, y demás atributos, representaría la muerte de la misma. Puede observarse con algo tan sencillo como es el sentir la posibilidad de perder a un ser querido, lo cual nos hace adquirir conciencia de su existencia y nuestro amor hacia él.

Se dice que la esposa debe siempre hacer sentir al marido que no la tiene de forma totalmente segura, entonces él mantiene su amor hacia ella. En cuanto siente que la seguridad es total, muchas veces, deja de mostrar interés hacia ella. Esto es, asimismo, la base del Marketing: se estimula algo que no se tiene, se crea la ausencia y crece el deseo. Muchas veces un poco de celos hacen nacer de nuevo el deseo en el cónyuge. Y los celos no son más que el miedo a la escisión, a la ausencia, al *nada menos algo* —en este caso, la esposa o el marido.

Alfa y *omega*, por tanto, deben representar, las cosas y *nada menos las cosas* (como los dos extremos de la existencia).

Pero, en ningún caso serán tratados como el principio y el fin de las cosas, pues éstas, sin su contrario, no poseen existencia. Sería como un bostezo sin boca o una moneda con una sola cara, lo cual es impensable.

Es muy importante para el artista, y el creador en general, dominar estos dos niveles: este *ser* y *nada menos el ser*, pues ésta es la tensión máxima que puede alcanzar una obra de arte: el juego que se establece entre estas dos naturalezas.

Hace algún tiempo se puso de moda entre cierto sector de la juventud, y de algunos no tan jóvenes, hacer carreras en coche del tipo *contrarreloj*, pero conduciendo en autopista en dirección contraria. Ello es casi como un suicidio o el conato de un crimen para el que viene tranquilamente por su lado.

Sin embargo mi lectura es la siguiente: La cultura actual, la falta de aventura, somete a estos jóvenes a una vivencia sin la contraparte del *no ser*. Todos sus problemas parecen aparentemente resueltos por el *estatus*. Sin embargo, su frustración está en que sólo han aprendido a vivir el ser de las cosas y la aventura de la posibilidad de encontrar su

contraparte, les obsesiona. Quizás sea una ley biológica aún no descubierta...

La seguridad y la aventura, lo conocido y lo desconocido

¿Qué sensaciones producen uno y otro?

¿Qué consecuencias quedan después de uno y otro?

¿Qué han cambiado en nosotros después de una u otra experiencia?

Es obvio que la seguridad, lo conocido, aporta poco a la experiencia del vivir y estimula aún menos a la creatividad.

Se ha dicho que el hombre necesita del *tono* para iniciar una experiencia nueva. El profesor de canto o declamación nos da el tono de voz que debemos emitir, de otra forma, sería muy difícil que nuestros órganos fonológicos dieran la respuesta adecuada.

La sorpresa de una nueva experiencia, si se está atento, puede ser el tono para una creatividad latente. Es por ello que el artista es, por naturaleza, aventurero; si no lo fuera, se expondría a realizar una obra sosa y sin un ápice de creatividad.

Muchos artistas suelen acudir, frecuentemente, a certámenes de arte en espera de encontrar su tono a partir de la obra de otros artistas. Así se crean las escuelas: un creador da la pauta y, los demás, cogen el tono y siguen al maestro. Esto sucede igualmente con arquitectos, grafistas, diseñadores y creativos en general.

La diferencia entre uno y otros está en que el maestro tomó el tono de la vida misma y los demás lo cogieron de la obra ya realizada de éste.

La creatividad necesita de *tono* para producirse. La experiencia creativa sólo puede producirse cuando el sujeto ha adquirido el tono de lo que debe expresar y en el nivel y técnica con que éste será realizado. Es por ello que la experiencia que se alcanza a través de los ejercicios propuestos, da al alumno una gran suficiencia creativa al haber recibido el tono de las diversas vivencias que se han experimentado y haberlas traducido ya, a formas sensibles a través de dichos ejercicios.

Tomaremos varios elementos del entorno habitual con los que realizaremos unos ejercicios de: *conocido-desconocido*.

Ejemplo:

Mi familia.

La familia de un compañero a la que yo no conozco.

Mi novia.

La novia de un conocido a la que yo no conozco.

Mi ascensor.

El ascensor que no he visto nunca de la casa vecina.

La leche que bebo.

La leche que anuncian y que aún no he probado.

El enfrentamiento de cada par de propuestas proporciona un material sensológico muy estimable.

De todas las cosas de la vida puede extraerse el jugo de la experiencia sensológica. En este Caso, se sentiría ausencia del conocimiento al enfrentarla con éste, lo cual nos da el tono para la aventura.

Se ha dicho que la curiosidad ha sido un elemento fundamental en la evolución del hombre, pero el hombre necesita encontrar el tono de esta curiosidad a partir de experimentar la ausencia del conocimiento.

El artista busca el conocimiento a través de su obra; lo que da el tono a su mente para que ésta, por resonancia, exprese en forma de concepto, el conocimiento adquirido.

A partir del ejemplo presentado puede verse que, de cualquier acto o experiencia puede sacarse su contraria y a partir de ello diseñar los ejercicios correspondientes.

ME FUNDO CON MI ENTORNO

Bajo este título pretendo albergar varias experiencias, tanto de índole personal como profesional. Fundirse con el entorno de uno siempre es algo extraordinario, por lo menos para mí.

La primera experiencia que recuerdo sucedió de forma completamente fortuita e inesperada: tendría yo, por aquel entonces, treinta años, quizás algo menos; había cenado con una buena amiga estudiante de psicología, con la que solía salir de tanto en tanto y con la que me gustaba comentar y debatir los temas que ella estaba estudiando.

Aquella noche, después de acompañarla a su casa, me volví caminando, tenía ganas de pasear un rato. Cuando me cansé, me quedé en una parada a esperar el autobús nocturno.

La calle estaba absolutamente solitaria. Mientras esperaba, cansado del paseo, me senté en un portal al lado de un edificio que estaban derribando. Quizás para entretenerme, alargué la mano y, en un gesto casi inconsciente, cogí un cascote de yeso de aproximadamente unos tres centímetros de diámetro, lo toqué durante un rato, lo miré y, de pronto, sentí como si fuera mi amigo, como si fuera algo vivo. Me sorprendió esta sensación, pero como era agradable me recreé en ella. Lo seguí mirando y cuanto más lo contemplaba y lo manoseaba, más integrado a él me sentía. ¿Cómo podía yo ser amigo de un cascote recogido de unos escombros? Pero estaba allí, como contemplándome de alguna forma. Y yo me sentía unido a él por lazos afectivos, aunque no me pareciera, en aquel momento, razonable.

De pronto, me di cuenta que ya no era tan sólo con el cascote de yeso con el que estaba unido. Miré a mi alrededor y cada objeto que contemplaba: una hoja de árbol, el árbol entero, los adoquines, las casas, una preciosa luna que brillaba en el cielo, la propia luz de las

farolas, el silencio, el sueño de la gente que dormía. Todo estaba conmigo, unido a mí por un invisible lazo que, al fin, sentí como si cada una de las cosas fuera yo mismo. Sentía que, además, las estaba amando. Pero este amor que les proyectaba y me proyectaban, ocurría desde un centro que estaba en todas partes, porque yo era todo y me estaba amando. Quizás, amar, no es el término preciso pues mi sentimiento era más bien ser *amor*. No estaba en ningún sitio concreto ni se dirigía a ninguna parte concreta; estaba allí y formaba parte de la propia naturaleza.

Ésta fue mi primera experiencia espontánea e involuntaria de fusión con mi entorno a la que siguieron otras. Después de cada una de ellas algo cambiaba en mí, aunque en aquel momento no lo advertía. Ahora, con la perspectiva que da el tiempo y la experiencia, me doy cuenta de cuan importantes fueron cada una de ellas para mi evolución y realización, tanto en lo personal como en lo profesional.

Años después de esta primera experiencia, me fueron provocadas otras y me enseñaron técnicas para vivir esta *unión*. Pero jamás he conseguido, en estas uniones provocadas, la pureza y el nivel de amor que viví en las experiencias espontáneas, que siempre he pensado que fueron un maravilloso regalo de la naturaleza de la que soy parte.

Hay una expresión que no solemos usar porque el propio concepto que expresa no lo tenemos muy claro, esta expresión es *yo naturaleza*. Normalmente se dice, *yo y la naturaleza*, con lo que marcamos de una forma clara nuestra separación. Ello nos hace ajenos a ella, con lo cual podemos maltratarla y destruirla sin que tengamos remordimientos. Nosotros somos nosotros y ella es ella. Quién lo siente así nunca llegará a la auténtica comunicación con ella ni consigo mismo, porque estará siempre fragmentado, se ha fragmentado a través de una conciencia mal estructurada. Es como si el asa se sintiera ajena a la taza: un asa sin taza no tiene ningún valor pero la taza puede prescindir del asa y seguir conteniendo líquidos que es su misión.

Muchas veces somos estúpidas asas que creemos que la razón de ser de la taza es complementarnos cuando en verdad puede prescindir de nosotros, pero nosotros sí la necesitamos a ella para seguir siendo.

Sólo cuando se acepta este *yo naturaleza* como concepto y como vivencia, estamos en disposición de seguir avanzando hacia nosotros, hacia la conciencia de totalidad.

Hay un tipo de experiencia práctica que suelo proponer y realizar en casi todos mis cursos, que produce otro interesante efecto que fue descubierto también sin esperarlo.

Este ejercicio suelo empezararlo con unas experiencias de *proyección de la mirada*, que vimos en un anterior capítulo. Después de realizar unas series de cambios de distancia de la proyección de la mirada y vivir la materialización de la propia proyección, se colocan a los alumnos uno en frente de otro a cierta distancia y se proyectan la mirada entre ellos sugiriéndoles que sientan las distintas sensaciones que dicha proyección les procura a medida que se van moviendo y acercándose al compañero o compañera. Entonces empieza la experiencia extraordinaria.

Se empieza a sentir unas olas de energía que nos empujan, como si el espacio se llenara de una gran densidad; se nota que, los que están enfrentados, están creando presiones entre ellos y cada uno capta la energía del otro que le empuja y se funde con la suya. Yo que me suelo mantener a algunos metros de distancia, voy notando las presiones que me llegan de los choques de energía y que, en alguna ocasión, incluso me han hecho tambalear.

La impresión general, después del ejercicio, es de sorpresa y emoción. Ellos se han expandido físicamente. Han sentido la expansión del compañero y han /notado la energía entrelazada de las dos proyecciones.

Observarán que no uso las denominaciones clásicas que se utilizan para definir estos tipos de energías: *aura*, *od*, *orgón*, etc., pero como habrá notado el lector a lo largo de toda la obra, he procurado mantener una cierta asepsia doctrinal para respetar la libertad de creencia de cada persona. Me he limitado a presentar unos hechos y el que les quiera poner marco es dueño de hacerlo.

Como en las otras experiencias prácticas, la importancia en el desarrollo emocional, sensológico, creativo y de la inteligencia, es obvia.

Cualquier trabajo que nos lleve a desarrollar nuestras capacidades y a potenciar nuestra armonía debe ser siempre bienvenido. No debemos conformarnos nunca con la seguridad de lo que sabemos. Muchas veces la inseguridad es el camino más rentable para nuestra evolución.

Otra experiencia práctica que suelo proponer y realizar en mis cursos es la vivencia de la fusión con otras personas, en cierta forma derivado de los anteriores que acabo de exponer y que suelo realizar acto seguido después de ellos.

Se colocan los alumnos de dos en dos sentados uno frente al otro haciendo que cierren los ojos y, si es posible, que sus rodillas estén en contacto para que tengan la evidencia continua de que el otro está allí.

Se induce una cierta relajación y se les sugiere que se imaginen y lo proyecten físicamente, que tienen la cara y el cuerpo del compañero que tienen enfrente; que recuerden su expresión, su voz, etc., y que, poco a poco, vayan notándose que son el otro. Se les sugiere entonces que analicen sensológicamente cómo se sienten siendo el otro, qué sentimientos tienen o cómo se quieren a sí mismos siendo *el otro*.

Poco a poco se les induce a recuperar la conciencia total de sí mismos, pero conservando el recuerdo de cuando se amaron al ser otro.

Hay personas que nunca han vivido la experiencia de sentir a otra persona, de amar a otra persona, ni siquiera la de amarse a sí mismas.

Después de esta experiencia tan sencilla, nuestra relación con los demás empieza a cambiar y, como consecuencia, la relación con nosotros mismos. De alguna forma, sabemos que los demás existen. Pero no como una idea sino como algo vivo dentro de nosotros. Porque hemos sido otro y, siendo otro, nos hemos sentido.

Todo ello, tanto para el artista como para cualquier persona, sea como sea y tenga la profesión que tenga, es una experiencia

absolutamente enriquecedora; al haberse vivido, se sabe, que valió la pena el intentarlo.

PROPUESTAS PRÁCTICAS

Voy a describir a continuación una serie de experiencias prácticas, que pueden servir de patrón para todas las que se necesite desarrollar específicamente para cada especialidad.

Esta serie de trabajos que detallo para los distintos niveles de desarrollo, pueden adaptarse perfectamente a todas las edades. Depende tan sólo del grado de dificultad que se plantee, el tiempo de desarrollo del mismo y la ayuda que, en su caso, el/la educador/a les preste.

La complejidad de los trabajos y la creación de propuestas nuevas adaptadas a cada circunstancia según necesidades, puede ser fácilmente deducido a partir de las experiencias que se presentan a lo largo del presente libro.

Se recomienda al pedagogo/a o educador/a, que antes de plantear las propuestas al alumnado las realice él/ella, para entender perfectamente las dificultades y contradicciones en las que se puede caer debido al cambio de ritmo mental. Debe dejar de pensar en lo que está realizando para, únicamente, vivir las sensaciones propuestas. De esta forma, el educador/a, podrá transmitir al alumnado el resultado de sus vivencias, creando una mayor empatía y entusiasmo por el trabajo a realizar.

Uno descubre primero que, si se inmerge en el nivel sensológico propuesto, puede viajar a lo más profundo donde mora el genio del creador. Todos somos genios, solo debemos descubrirlo.

Uno puede realizar su camino a partir del hecho de aprender a sentir y, como sin querer, ir descubriendo otro mundo, el cual también es de uno pero más profundo y sensible: es el mundo mágico del creador.

Cada uno, con el nivel técnico que posea, debe enfrentarse a la aventura fascinante del *sentir*. El nivel sube sin darse uno cuenta, por la necesidad misma de expresar los estímulos propuestos.

Uno tiene que acostumbrarse a pensar menos y sentir más. Cuando se ha experimentado la aventura del sentir, se descubre que lo que se piensa tiene un contenido muy limitado en relación a la gran cantidad de información y vivencias que nos proporciona el *sentir*.

En las páginas anteriores del libro se ha desarrollado el porqué se producen los fenómenos sinestésicos y gracias a ello, los creativos. Es evidente que sin nuestros sensores no podríamos comunicarnos con el exterior ni con nosotros mismos. En los animales, éstos sirven para cumplir sus programas existenciales; siempre dentro de un límite, pues

existen unas barreras, fundamentalmente de lenguaje, para poder crear conceptos amplios que les haga ser conscientes de su propia trascendencia y como consecuencia de ello, ser personas. Pero el hombre posee unos amplios códigos verbales a través de los cuales puede comprender el mensaje que aquí se está transmitiendo; sin embargo, lo fundamental es que cada uno necesita descubrir el suyo, único y distinto al de los demás. Cuando esto se consigue, se está preparado para ser un buen creador. De otra forma estamos repitiendo los códigos de los demás que nosotros sólo vemos como formas sin que sepamos, muchas veces, que pueden tener algún contenido.

En el primer nivel, como ya he descrito en capítulos anteriores, se descubre el sentir en la forma más primaria y se educan los sensores para que, en los otros niveles, uno pueda expresar niveles de la mente y del espíritu mucho más profundos y trascendentes.

No debe uno preocuparse demasiado por la técnica. Un cantante de ópera busca la perfección técnica pero ello no es la base del arte, vemos que cantantes flamencos o de música *pop* y *rock* tienen voces roncadas o de apariencia afónica con las cuales cantan maravillosamente. Cada uno, con su técnica —aunque sea un poco afónica—, también puede hacer maravillas. Basta tener algo que decir con el sentimiento, si éste está educado, hasta con gruñidos hará arte.

Normalmente, como ya se indica en las propuestas prácticas, deben realizarse dos o más versiones de cada ejercicio, de forma que cada una exprese la sensación propuesta. De esta forma se tienen siempre referencias sensológicas contrastadas que ayudan a fijar las sensaciones con más precisión. En los niveles profesionales se prescinde ya de esta doble estimulación pues se considera que ya se está capacitado para fijar con toda precisión la sensación a expresar.

A lo largo del libro he dado muchos ejemplos como orientación, pero que uno puede superar. El resultado óptimo será cuando otras personas puedan determinar a qué propuesta pertenece cada dibujo, pintura, sonido, gesto, etc. Por tanto, como puede verse, el maestro se halla en cualquier persona a quien se enseñe el trabajo, la cual se hace partícipe del mismo y se convierte en una pieza importante, ¡nada menos que el profesor!

Uno no debe pensar en la sensación sino en vivirla, experimentarla: es el único camino. Debe, por tanto, tocar, oler, escuchar, gustar,, los objetos propuestos y observar las diferentes sensaciones que percibe; contrastar las de las dos propuestas, lo cual ayuda a fijar una y otra sensación y luego ¡expresarlas!, sin miedo. Uno comprueba que, de pronto, los objetos o los modelos adquieren vida; no son tan sólo un reloj, una ventana, una llave o una persona, sino que dentro de ellos vive la expresión, la expresión de uno. Dentro de una llave puedes encontrar la sensación del tacto del cristal, el sabor de la leche o el olor de la cebolla. Casi un milagro que debe realizarse cuantas más veces mejor para estar preparado, para que cuando se acceda a los niveles superiores ya se sea capaz de sentir y no sólo esto; sino que también se pueda comparar, fijar y expresar sensaciones, con lo que se habrá descubierto que el objeto que se ha expresado no es más que el soporte

físico necesario para expresar una sensación, pero que lo importante es lo que se dice, no a través de qué.

En el segundo nivel lo que se plantea es la expresión de la sensación que se tiene de uno mismo, desde lo más superficial a lo más profundo. Se descubre así la gran diferencia que existe entre pensarse —lo habitual— y sentirse, ser —lo extraordinario— que debería ser lo habitual.

Después de recorrer este intenso camino que lleva a percibir las distintas manifestaciones del *estar viviendo* y su expresión a través de las distintas formas de expresión; de haber aprendido a sentir las distintas partes del ser y de poder, a través de esta experiencia, crear y expresar a través de sensaciones el propio criterio de uno en cuanto al hecho maravilloso de vivir; entonces, sólo al hacer vivencia esta experiencia de vivir en uno, se está capacitado para sentir el vivir de los demás, sin caer en la tan habitual falacia de simplemente pensar en los demás a partir de nuestros intereses, prejuicios o mitos culturales.

El otro, es un ser que, como uno, siente, piensa, sufre o es feliz. Si se toma a partir de cualquier idea como: enemigo, colega, competidor, amante, etc., nunca se penetra en el nivel propuesto. Debe ser tomado, simplemente, como a otra persona sin otro atributo. Se debe penetrar en él sin prejuicios, como se ha aprendido a hacer en uno mismo y es entonces cuando uno descubre su libertad al concederle la libertad al otro.

Se es libre cuando se ha comprendido y se han roto las cadenas que han implicado estos prejuicios y mitos culturales en la lectura de nosotros y de los demás. Cuando uno se lee en el vacío intenso del simplemente estar viviendo, la libertad es total y es entonces cuando puedes expresar la verdadera experiencia de la vida. Se descubre así una nueva forma de ver y sentir a los demás y, fundamentalmente, la auténtica expresión de sus existencias.

Sentir el entorno debe ser tarea fácil pues estamos rodeados de él aunque, muchas veces, la percepción de estar inmerso en esta totalidad nos haya pasado desapercibida. Quizás estábamos muy preocupados pensando en algo y el simple *estar viviendo* no nos ha despertado ningún interés. Lo cierto es que estamos educados para que normalmente funcione así de mal.

Cuando se ha llegado hasta este punto, se está preparado para hacer vivencia cualquier nivel del entorno. Se tiene ya práctica en percibir las sensaciones del vivir en varios niveles. En este nivel se experimenta uno nuevo y quizás el más importante de todos: el que puede dar la medida de la propia dimensión de uno.

Uno debe impregnarse de las sensaciones propuestas y expresar cada una de las sensaciones vividas. Integrarse en su propio entorno, romper las barreras que le aíslan de esta totalidad que le envuelve, ser todo, integrarse a este *todo* y gritar la experiencia, transmitirla a través del arte y fijarla para la eternidad.

A través de este viaje por el interior de las sensaciones de uno se descubre por primera vez el *espacio* y el *tiempo sensación*. Debe identificarse cada sensación hasta conseguir las fórmulas de espacio y

tiempo que se sientan más ajustadas a la expresión. Ello irá dando agilidad en el sentir.

Una vez controlado el espacio y el tiempo, debe uno enfrentarse a la experiencia de sentirse interiormente o de verse en el espejo. La experiencia es más fuerte de lo que parece al explicarla. Todo ello debe traducirse a espacio y tiempo, fonemas, pintar un objeto o crear una música.

Se descubre a continuación la importante y trascendental diferencia entre decir, *yo y la naturaleza* o *yo naturaleza*: es la experiencia de integración con el entorno o la de ensimismamiento y soledad. Deben sentirse intensamente ambas sensaciones y expresarlas mediante las formas propuestas.

También se encuentra uno con un importante *sensoanálisis*, por medio del cual puede *viajarse* a través del tiempo a la experiencia de la vida que se quiera actualizar para dar respuestas de hoy a problemas de ayer.

Se plantean ejercicios de combinaciones de situaciones en el espacio. A través de ellos, al tener que expresarlos con las propuestas sensológicas, se descubren niveles de la percepción que posiblemente no se habían sentido antes. Es muy importante aprender a dominar las sensaciones de espacio porque éste es, junto con el tiempo, el elemento fundamental de la inteligencia sensológica y emocional.

Después de realizar un buen número de ejercicios de este cuarto nivel, se está ya preparado para enfrentarse a la obra de arte —punto culminante de toda expresión humana y base del siguiente nivel. Entiéndase que este nivel artístico no está dedicado al artista en sí, sino que se constituye como cuarto elemento de los 4 OM, o sea, es parte integrante de la dotación natural y de necesario desarrollo de cada ser humano.

Al llegar a este nivel se descubren muchas cosas. Ya no se es el mismo que experimentó por primera vez. La forma de ver las cosas se ha agrandado generosamente y la capacidad como creador se ha multiplicado. Se tienen, por tanto, las herramientas del creador. Se tiene el conocimiento y se es capaz de sentir la vida viva como pocas personas lo han conseguido. Habrá llegado pues el momento de que se traspase la última puerta que le separa de la gran iniciación.

Ser artista no es ser hábil con una técnica. Ser artista es un compromiso con la vida misma. Se es artista porque se es lo bastante sensible como para vivir todas las informaciones contenidas en el genoma humano. Se puede vivir y expresar a través del arte toda la historia del mundo pasado, presente y futuro. Éste es el compromiso: ser el portador del *gran arcano*, del gran conocimiento que todo el mundo posee pero que, por falta de educación sensológica, no tiene acceso a él. El artista sí y, por ello, debe enviar continuos mensajes al mundo para que éste, en su afán de inventarse y reinventarse cada día una razón de por qué ser, no se desvíe demasiado de lo que simplemente es.

En este nivel se presenta una nueva forma de expresión que ayuda a comprender la ambigüedad de la obra de arte: la metáfora.

Una metáfora es una forma de explicar una situación o una sensación a través de una acción figurada. No se trata de explicar literalmente una historia sino que, a través de una serie de sucesos que se asocian con ella, se reproduce en el interlocutor la sensación de la vivencia original. Pondré algún ejemplo: «desojando la noche»; no es posible desojar la noche realmente, pero sí metafóricamente. Expresa la incertidumbre, la soledad y la espera. Pero como toda construcción metafórica carece de lógica, por esto está viva y tiene tensiones internas. La mayoría de poemas son metafóricos. Debe procurarse que al leer las metáforas se adivinó a qué expresiones corresponden; después, procurar pintar, musicar, etc., las sensaciones que éstas producen, pero sólo su sensación. Hay que tener cuidado de no perderse en la imagen de las palabras.

Un trabajo muy interesante y al abasto de todos es conjugar *función* y *forma*; y expresar, así mismo, las respectivas sensaciones. Luego se trata de contrastar función y forma de cada propuesta y expresarlas. Finalmente, puede sentirse función y forma conjugadas como una sola expresión compleja en la que deben distinguirse las dos expresiones (esta conjugación hace que el objeto se convierta en algo vivo), pero de tal forma combinadas que deben provocar que se lean las dos simultáneamente. Si esto se consigue, se es poseedor del poder del arte. Si no, debe insistirse. Tenemos las herramientas para ello, es cuestión de tiempo y trabajo.

Finalmente se propone la búsqueda del qué o cómo unir informaciones que conviertan en artísticos los estímulos dados.

Una vez se domina la mecánica de la expresión artística, lo que la obra de uno exprese sólo dependerá de su maduración interior, pero habrá aprendido *el gran lenguaje*.

EJEMPLOS DE PROPUESTAS PRÁCTICAS

I NIVEL:

NUESTROS MEDIOS DE EXPRESIÓN-PERCEPCIÓN

PRIMER GRUPO DE EJERCICIOS

TACTO

Percepción-expresión de sensaciones de tacto

He aquí ejercicios de percepción de sensaciones de tacto que deben expresarse a través de:

Apuntes sensológicos: grafismo y color

Los apuntes sensológicos son apuntes de sensaciones, que se realizan en unos impresos que varían según las distintas funciones para las que se utilicen. Existen muchos tipos de impresos para *apuntes sensológicos*. De doce cuadros, de cuarenta y dos cuadros, de espacios cúbicos, para distintos ejercicios de música, para crear con la escritura, etc.

El presente ejercicio se realiza en impresos de doce cuadros en posición horizontal (fig. 1) y consiste en dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior del impreso de *apuntes sensológicos* dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos propuestas de tacto dadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones táctiles.

Forma en el espacio

Se trata de estructuras o esculturas realizadas en diferentes técnicas y materiales.

La *forma* en el *espacio* puede realizarse con cartulina, arcilla, estructuras de alambre, plastilina, estructuras de espacio en el espacio, flechas de tiempo, etc.

En el presente ejercicio se trata de sentir dos sensaciones táctiles que se experimentan al tocar dos objetos diferentes en cuanto a su textura y expresar a través de formas en el espacio, las sensaciones que éstas producen (en este caso, creando formas con tiras de cartulina y alambre).

Categorías de espacios

Las *categorías* de espacios vienen determinadas en un impreso, en el que se describen cuatro grupos de expresiones de espacio (pág. 60-61), cada uno de los cuales describe una categoría: bien sea por su *estructura*, su *expresión física*, su *lateralidad* o sus *atributos sensoriales*. La composición, si tomamos una expresión de cada grupo, configura un espacio.

Ejemplo:

$$E = A-1/B-5/C-5/D-7$$

Esta fórmula del ejemplo determina: un espacio *alto*, *continuo*, con predominio a la *derecha* y frío.

En este ejercicio se trata de sentir los distintos estímulos táctiles y de leer y sentir cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente debe determinarse cuál corresponde a cada tacto e ir las anotando debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada. Después de determinarlas, es conveniente revisar el trabajo de *grafismo y color* y el de *forma en el espacio*.

Expresión oral

Incluye palabras con o sin significado, nombres patronímicos o inventados, nombres de objetos o simples sonidos guturales tomados, todos ellos, desde un punto de vista absolutamente sensológico en cuanto a su fonética.

En el presente ejercicio, se trata de pronunciar las *expresiones orales* que correspondan sensológicamente a cada sensación táctil. La pronunciación de dichas palabras, su misma búsqueda, sirve para reafirmar o corregir las expresiones de *apuntes sensológicos* y *formas en el espacio* antes realizadas. Se descubre asimismo, el gran caudal expresivo que tiene la expresión oral tomada desde un punto de vista

sensoriológico. Más adelante puede tratarse la propia sensación del significado de las palabras, como elemento de lenguaje sensoriológico.

Expresión corporal

Incluye la expresión a través de gestos o muecas realizados con todo o una parte del cuerpo o el rostro.

En el presente ejercicio se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensoriológico de las sensaciones táctiles experimentadas. Después de realizarlo es conveniente ver si los anteriores ejercicios de *apuntes sensoriológicos*, *forma en el espacio* y *expresión oral*, corresponden con la *expresión corporal* realizada.

2+1 (de dos sensaciones dadas expresar una tercera que ligue a las dos)

Ésta es una experiencia muy interesante, pues es una magnífica forma de despertar los mecanismos de la creatividad. Se trata de descubrir una sensación que ligue a las dos experimentadas. Sería como decir: entre el uno y el tres ¿qué número hay? La respuesta, evidentemente, sería el dos.

En el presente ejercicio se trata de sentir las dos sensaciones táctiles conocidas, buscar un tercer elemento también táctil, que ligue sensoriológicamente a los dos conocidos y crear así un ritmo o arpeggio táctil. Para lograr esta experiencia, debe procederse a descubrir la sensación adecuada de forma indirecta: se deben expresar con el cuerpo las dos sensaciones táctiles conocidas y buscar el movimiento y expresión del cuerpo que ligue a los dos movimientos creados, hasta lograr un ritmo ligado y armónico de los tres. El primero y el tercero serán los conocidos y el del medio o segundo será el nuevo. De este nuevo movimiento o expresión corporal debe buscarse el objeto cuya expresión táctil sea sensoriológicamente equivalente a la *expresión corporal*. Al poner los tres objetos juntos en el orden correspondiente, el efecto que producen los tres es realmente mágico.

Esta experiencia debería ser imprescindible en cualquier estudio artístico pues, a través de ella se aprende a ligar los diferentes elementos que componen la obra de arte. Así, las distintas unidades estéticas que la componen puedan ser leídas de forma simultánea y no secuencialmente, como sería el caso, si los tres elementos no ligaran entre ellos.

Después de cada colección de trabajos se hará público lo que ha realizado cada uno.

- A. Se mostrarán los *apuntes sensológicos*, los trabajos de *forma en el espacio*, las *categorías de espacio*, las *expresiones orales* y se harán en público las *expresiones corporales* correspondientes.
- B. Se mostrarán los —2+1— y se explicará el proceso para encontrar el tercero. El esfuerzo que se hace es muy importante para la estructuración del proceso creativo.

La corrección a cargo del propio alumno/a

A través del proceso de los distintos ejercicios, es el propio alumno el que se corrige al ir convirtiendo una expresión en otra. Al final se expresarán las sensaciones táctiles con todos los medios utilizados y todas las expresiones tienen que expresar a las otras. Se debe ver, por ejemplo, que las *expresiones corporales* expresan los *grafismos* y que las *expresiones de color* hacen sentir a cada *forma en el espacio* que corresponde. No hay necesidad de una corrección por parte del maestro/a, ya que ellos se corrigen a sí mismos y entre ellos y, al hacerlo, profundizan más en el ejercicio.

SEGUNDO GRUPO DE EJERCICIOS SONIDO

SONIDO

Siguen a continuación ejercicios de percepción de sensaciones del sonido producido por diferentes instrumentos: violín, piano, voz, saxo, flauta de pan, etc.

Sus sonidos deben ser expresados a través de:

Forma en el espacio

En el presente ejercicio debe expresarse con arcilla o plastilina la sensación que produce el sonido de cada instrumento. Es muy importante que se vayan alternando los sonidos para poder distinguir las diferencias, ya que le servirá de apoyo para ajustar cada expresión. Es importante que se haga notar a los alumnos estas diferencias, así como la intervención que hace cada música en el espacio. Si se escuchan con atención el sonido de varios instrumentos, se observará que un sonido entra en el espacio muy plano; el otro, vertical; el otro, liso; el otro, rasposo y que uno va hacia dentro y el otro sale hacia fuera, etc. El propio maestro/a, al preparar cada música, debe hacerse su esquema para luego orientar al alumnado. El mencionado esquema no debe confundirse nunca con un código, pues su utilidad es sólo

orientativa para ayudar a fijar la atención a la hora de hacer los análisis sensológicos.

Apuntes sensológicos (grafismo y color)

En este ejercicio se utilizará el impreso de *apuntes sensológicos* de doce cuadros en posición horizontal. Primero se escuchará una música interpretada con un instrumento o con predominio del mismo, vg. el *violín* y se irá intercalando con otra de *piano*, por ejemplo. Se hará observar a los alumnos la personalidad sensológica de cada instrumento. Acto seguido, deberán hacer el *apunte sensológico* con grafismos o dibujo. Aquí las opciones son varias:

- A. Realizar simplemente rayas, manchas, etc., en un solo color que —por su expresión, situación dentro del cuadrado, etc.—, expresen la misma sensación que el sonido del instrumento.
- B. Dibujar determinado objeto de forma que exprese en cada cuadro la sensación correspondiente a cada instrumento.
- C. Utilizar cualquier tema de clase para adaptarlo a la expresión plástica. Ejemplo: dos letras, dos montañas, etc.

Categorías de tiempo

Este ejercicio debe utilizarse sólo para los mayores, pues su complejidad espacial no sería bien comprendida por los más pequeños.

Se está acostumbrado a vivir el tiempo o mejor pensar en el tiempo como algo relacionado con el reloj. Pero el tiempo que aquí se trabaja no es el tiempo de reloj sino el *tiempo sensación*: el tiempo que se tarda en la percepción en cualquiera de las direcciones respecto al observador, así como la calidad y cualidad de esta percepción... En el listado de *categorías de tiempo*, se observa que éste está dividido en cuatro categorías con varias propuestas cada una.

Se trata de proceder como se hizo con las *categorías de espacio* y analizar de cada sensación cuál es la propuesta de cada categoría que más se ajusta a la expresión. Si observamos un salón con poca luz, nos daremos cuenta de que el tiempo es lento y ancho; en cambio, si vemos los *flashes* de una discoteca, veremos que tienen un tiempo rápido y estrecho. Si pensamos en la cama de una habitación la recordaremos pero estará aislada, como flotando, en un entorno gris o negro sin más; si miramos hacia la puerta de la habitación nos imaginaremos la cama en su lugar, por ejemplo, hacia la derecha. La información de este tiempo sensación será quebrado porque viviremos todo el espacio entre la cama y nosotros. La forma de expresarla gráficamente es la misma que en las *categorías de espacio*.

Ejemplo:

$$T= A-1/B-2/C-3/D-2$$

Las consecuencias de estos ejercicios de espacio y tiempo, en el desarrollo de las estructuras mentales del alumno y sus posibilidades de adaptación a distintas pedagogías terapéuticas, son extraordinarias.

Expresión oral

Se deben pronunciar las *expresiones orales* que correspondan sensológicamente a cada sensación de sonido. La pronunciación de dichas palabras, su misma búsqueda, sirve para reafirmar o corregir las expresiones de *formas en el espacio y apuntes sensológicos* antes realizados.

Expresión corporal

En este ejercicio se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones de sonido experimentadas. Después de realizarlo es conveniente ver si los anteriores ejercicios de *forma en el espacio*, *apuntes sensológicos* y *expresión oral*, corresponden con la expresión corporal realizada.

2+1

Se deben sentir las dos sensaciones de sonido conocidas, buscar un tercer elemento también de sonido, que ligue sensológicamente a los dos conocidos, crear un ritmo o arpegio musical. Para lograr esta experiencia debe procederse a descubrir las sensaciones adecuadas de forma indirecta, por ejemplo: expresar con el cuerpo las dos sensaciones de sonido conocidas y buscar el movimiento y expresión del cuerpo que ligue a los dos movimientos creados, hasta lograr un ritmo ligado y armónico de los tres. El primero y el tercero serán los conocidos y el del medio o segundo será el nuevo. De este nuevo movimiento o expresión corporal se buscará el tipo de sonido a expresar que debe ser sensológicamente equivalente a la expresión corporal. Finalmente se escucharán los tres sonidos, que unidos deben expresar un todo ligado.

Se puede asimismo, si se quiere profundizar más en el ejercicio, además de expresar la expresión corporal para determinar indirectamente el sonido correspondiente, utilizar otras formas de expresión como por ejemplo:

- A. En las categorías de espacio, de las dos categorías correspondientes, proponer la tercera que será posteriormente traducida a sonido.
- B. De las dos expresiones orales, proponer una tercera.

- C. De las dos formas en el espacio, crear la tercera que permita ligar a las dos en una sola figura.
- D. En las categorías de tiempo, de las dos categorías correspondientes, proponer la tercera que será posteriormente traducida a sonido.

TERCER GRUPO DE EJERCICIOS

VISUAL

Análisis sensológico-visual

Consiste en presentar una serie de obras de arte, siempre de dos en dos, procurando que sean lo suficientemente contrastadas sensológicamente para que el alumno pueda distinguir inmediatamente sus diferencias. Este será, dentro del programa, el primer contacto que tendrá el alumno con obras de arte.

Expresión corporal

En el presente ejercicio se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce la observación de las obras de arte, tanto de pintura como esculturas u otras especialidades plásticas.

Expresión oral

En este ejercicio se trata de pronunciar las expresiones orales que correspondan sensológicamente a la sensación de cada obra de arte. La pronunciación de dichas palabras sirve para reafirmar o corregir las *expresiones corporales* antes realizadas.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las sensaciones de las distintas obras de arte y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, se ha de determinar cuál corresponde a cada obra de arte y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada. Después de determinarlas, es conveniente revisar el trabajo de *expresión corporal* y *expresión oral* realizados.

Categorías de tiempo

Consiste en analizar, de la sensación que nos produce cada obra de arte, cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a la expresión de cada obra y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Sonido

Debe expresarse con voz, sintetizador, instrumentos o cualquier elemento productor de sonido, el equivalente sensológico a la sensación que nos ha producido cada obra de arte. Pueden también crearse ritmos, intensidades distintas de sonido o bien buscar fragmentos de música que correspondan a cada obra de arte.

Forma en el espacio

Ha de expresarse con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que producen cada una de las respuestas dadas, vg. *expresión corporal* y *oral*, *categorías de espacio* y *de tiempo* y *sonido*. Es muy importante este ejercicio porque en él se deben sintetizar las sensaciones de todas las respuestas.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de las obras de arte, y buscar un tercer elemento que ligue sensológicamente a las dos y crear un ritmo o arpegio plástico, como si de una sola obra se tratara. Para lograr esta experiencia debe procederse a descubrir la sensación adecuada de forma indirecta: se debe expresar con el cuerpo las dos sensaciones de sonido conocidas y buscar el movimiento y expresión del cuerpo que ligue a los dos movimientos creados hasta lograr un ritmo ligado y armónico de los tres. El primero y el tercero serán los conocidos y el del medio o segundo será el nuevo. De este nuevo movimiento o expresión corporal se buscará la pintura que ligue a las dos. Hay varias formas de realizarlo:

- A. Buscar la obra de arte que corresponde a la *expresión corporal* que será, la que ligará a las otras dos.
- B. Otro ejercicio muy interesante es que el alumno, a partir de la expresión corporal y con la referencia de las dos obras de arte, cree la tercera; que luego puede traducir a cualquier otro tipo de expresión, pero habrá conseguido fijar y hacer vivencia la sensación. Es una forma de inducirlo a penetrar como espectador

en lo más profundo de la obra de arte. Los resultados suelen ser sorprendentes.

Como se ha visto anteriormente, si se quiere profundizar más en el ejercicio, además de utilizar la *expresión corporal* para determinar indirectamente la tercera sensación, se pueden utilizar otras formas de expresión.

CUARTO GRUPO DE EJERCICIOS

OLORES

He aquí ejercicios de percepción de sensaciones olfativas expresadas a través de:

El olfato, como el sabor, son medios sensoperceptivos a los que no se les dedica ninguna atención desde un punto de vista pedagógico cuanto son sensores que pueden recibir mensajes sensológicos como cualquier otro. A través de este grupo de ejercicios dedicados al olfato, el alumno advierte por sí mismo la gran capacidad perceptiva de este sentido.

Los ejercicios aquí expresados pueden ser también realizados con elementos gustativos.

Apuntes sensológicos

El presente ejercicio se realiza en impresos de doce cuadros en posición horizontal y consiste en dibujar, en los dos primeros cuadros de la línea superior del impreso de *apuntes sensológicos*, dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos propuestas de *olfato* dadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones olfativas.

Expresión corporal

Se debe expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos producen los olores experimentados en el ejercicio.

Expresión oral

Se trata de pronunciarse las expresiones orales que correspondan sensológicamente a la sensación de cada olor. La pronunciación de dichas palabras sirve para reafirmar o corregir los *apuntes sensológicos* y las *expresiones corporales* antes realizadas.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las sensaciones de los distintos olores y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, se ha de determinar cuál corresponde a cada olor, anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada y revisar los apuntes sensológicos a partir de las categorías de espacio dadas.

Categorías de tiempo

Consiste en sentir la sensación que nos produce olor, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a la expresión de cada olor y anotarlo debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Sonido

Debe expresarse con voz, sintetizador, instrumentos o cualquier elemento productor de sonido, el equivalente sensológico a la sensación que nos ha producido cada olor. Pueden también crearse ritmos, intensidades distintas de sonido o bien buscar fragmentos de música que correspondan a cada olor.

Forma en el espacio

Ha de expresarse con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que producen cada una de las sensaciones olfativas.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos olores, buscar un tercero que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpegio olfativo. Para lograr esta experiencia, debe procederse a descubrir la sensación adecuada de forma indirecta, por ejemplo:

Se ha de expresar con el cuerpo las dos sensaciones olfativas conocidas y buscar el movimiento y expresión del cuerpo que a

los dos movimientos creados, hasta lograr un ritmo ligado y armónico de los tres. El primero y el tercero serán los conocidos y el del medio o segundo será el nuevo. De este nuevo movimiento o expresión corporal se deducirá sensológicamente el olor que corresponde. Éste se buscará entre todo el muestrario de olores.

II NIVEL:

AUTO PERCEPCIÓN Y SU EXPRESIÓN SENSOLÓGICA

PRIMER GRUPO DE EJERCICIOS

Físico

Consta de ejercicios de percepción de varias partes del cuerpo.

- Lengua dentro de la boca / pie izquierdo.
- Tórax al respirar / culo en la silla.
- Genitales / ojos.

Es enorme el caudal de sensaciones que se pueden percibir de uno mismo. Aquí presento varios ejemplos de sensaciones físicas que son las más elementales y evidentes dentro de la autopercepción, pero si el maestro/a lo cree conveniente puede introducir percepciones más complejas, como sentir la propia percepción de los sentidos al funcionar: la diferencia entre *tocar* y *mirar* o entre *oler* y *escuchar*. Se pueden percibir los pensamientos, etc., pero no creo conveniente ir más a fondo, pues el alumno no debe sentir nunca que su capacidad está limitada ya que perdería la confianza en sí y en el sistema.

Los pares de sensaciones propuestos deben ser expresados a través de:

Expresión oral

En el presente ejercicio se trata de pronunciar las *expresiones orales* que correspondan sensológicamente a cada sensación física.

Expresión corporal

Se debe expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos producen las sensaciones físicas experimentadas en el ejercicio.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las diversas sensaciones físicas y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, hay que determinar cuál corresponde a cada sensación física, anotarlas debajo o al lado del

cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada y revisar los *apuntes sensológicos* a partir de las *categorías de espacio* dadas.

Categorías de tiempo

Consiste en sentir la sensación que nos produce cada sensación física, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a la expresión de cada sensación física y anotarlo debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Forma en el espacio

Se ha de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que producen cada una de las sensaciones físicas experimentadas.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones físicas experimentadas. Seguidamente se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones físicas.

SEGUNDO GRUPO DE EJERCICIOS

ME SIENTO / ME VEO

Esta es una experiencia muy particular, pues la percepción sensológica de simplemente sentirse o la de mirarse al espejo, normalmente, son muy contrastadas. Son el sentir y el pensar que si no están armonizados, contrastan fuertemente.

He aquí ejercicios de percepción de uno mismo al sentirse en su intimidad y lo que siente al verse en el espejo, expresados a través de:

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas cuyo contenido sensológico exprese las dos sensaciones.

Expresión corporal

Se debe de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el hecho de sentirnos o mirarnos al espejo.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las dos sensaciones y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, hay que determinar cuál corresponde a cada una de las dos sensaciones, anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada y revisar los *apuntes sensológicos* a partir de las *categorías de espacio* dadas.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada una de las dos propuestas, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Forma en el espacio

Se ha de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que produce cada una de las dos propuestas experimentadas.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones físicas experimentadas. Seguidamente se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color de dichas sensaciones físicas.

Sonido

Consiste en proponer determinadas músicas que expresen cada una de las sensaciones experimentadas.

2+1

Se trata de sentir las dos sensaciones, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpegio vivencial.

Metáforas

El estudiante de arte empieza a vivir en las metáforas las tensiones de espacio-tiempo que luego serán traducidas a formas plásticas (pueden ser traducidas también a estructuras musicales, expresión corporal, forma en el espacio, etc., según convenga al nivel de cada alumno). Para el alumnado en general, este ejercicio tiene interés como primer contacto con la creatividad artística pues, la metáfora es como el embrión lingüístico de la obra de arte.

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas —bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el profesor— cuyo contenido sensológico sea equivalente a las sensaciones experimentadas.

TERCER GRUPO DE EJERCICIOS

JUEGOS DE ASOCIACIÓN SENSOLÓGICA

En este ejercicio, se presentan al alumno una colección de envases y él debe identificarse con uno de ellos. Ello hace que pueda fijar la *sensación de sí mismo* y contemplarse. Esto, que es tomado como un juego, es una experiencia trascendental para el alumno; pues descubre y puede contemplar su sentirse, su ser, no la idea de ser sino la propia vivencia. La experiencia ha mostrado cambios muy importantes y positivos en muchos alumnos por lo que respecta a su forma de ver el mundo y de verse a sí mismos.

De entre muchos tipos de envases, se deben identificar los que correspondan a uno mismo en distintas situaciones y tomándolos seguidamente de dos, en dos, hay que expresar las sensaciones que éstos nos producen a través de:

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas o palabras o fonemas cuyo contenido sensológico exprese las dos sensaciones.

Expresión corporal

Se debe de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el sentirnos o ser cada envase.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las dos sensaciones y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, hay que determinar cuál corresponde a cada sensación y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada uno de los envases, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarlo debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Forma en el espacio

Se ha de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Sonido

Consiste en proponer determinadas músicas que expresen cada una de las sensaciones experimentadas, o expresarlas con un instrumento o con la voz.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos envases y buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio con los tres envases.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas —bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el profesor— cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

III NIVEL:

SENTIR SENSOLÓGICAMENTE A LOS DEMÁS

PRIMER GRUPO DE EJERCICIOS

LOS SIENTO / LOS VEO

En este ejercicio se advierten las distintas sensaciones que se tienen al pensar en una persona y al ver a esta persona, al estilo del *me siento/me veo* del II nivel. Es interesante el ejercicio porque hace descubrir las diferentes sensaciones que nos puede producir el recuerdo de una persona o, los criterios sobre los demás deber ser revisados.

En estos ejercicios se puede trabajar entre los compañeros o bien hacer trabajos de campo. La percepción no se limita a las personas, sino que se pueden establecer estas relaciones con las paredes, las plantas conocidas, los vestidos, etc.

Sentir a las personas o cosas propuestas y expresarlas a través de:

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas o buscar palabras (o simples fonemas), cuyo contenido sensológico exprese las dos sensaciones.

Expresión corporal

Se debe de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos producen cada una de las dos percepciones.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las dos sensaciones y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, determinar cuál corresponde a cada sensación y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada una de las dos percepciones, y ver cuál es la propuesta de cada categoría de tiempo

que más se ajusta a cada sensación y anotarlo debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Forma en el espacio

Se ha de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre, cartulina, papel, madera, etc.— la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior, dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Sonido

Consiste en proponer determinadas músicas que expresen cada una de las sensaciones experimentadas, o expresarlas con un instrumento o la voz.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de las dos percepciones, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio de los tres.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas —bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el profesor— cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

SEGUNDO GRUPO DE EJERCICIOS

JUEGOS DE ASOCIACIÓN SENSOLÓGICA

Es apasionante descubrir a cada compañero, pues la mayoría de las veces no se había establecido un criterio sobre él. Al tener que expresarlo de forma global, la experiencia de su percepción tiene que ser total. Sorprende favorablemente sentir a alguien a este nivel y la experiencia contribuye en gran medida a lograr una mayor socialización y comunicación humana.

De entre muchos tipos de envases, hay que identificar el que corresponda a cada compañero de curso y tomándolos seguidamente de dos en dos expresar las sensaciones que éstos nos producen a través de:

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas cuyo contenido sensológico exprese las dos sensaciones.

Expresión corporal

Se debe de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el sentir cada envase.

Categoría de espacio

Sentir las dos sensaciones y sentir cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente determinar cuál corresponde a cada sensación y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada uno de los envases, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Forma en el espacio

Se ha de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material — como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior, dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Sonido

Consiste en proponer determinadas músicas que expresen cada una de las sensaciones experimentadas, o expresarlas con un instrumento o la voz.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos envases, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio con los tres envases.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas —bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el profesor— cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

TERCER GRUPO DE EJERCICIOS

Lo mío / lo del otro

Se presentan ahora experiencias de expresiones dobles de la sensación *mi / tu* y sus respuestas sensológicas.

- Lo que compartimos.
- Lo que yo tengo mío y tú tienes tuyo.
- Lo que yo tengo y tú no tienes.
- Lo que yo no tengo y tú tienes.
- Lo que ninguno de los dos tenemos.

Cada una de las percepciones se realiza a partir de ejercicios basados en la experiencia real.

Estas sensaciones deben ser expresadas a través de:

Expresión corporal

Se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el sentir cada situación.

Forma en el espacio

Se debe de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material como alambre, cartulina, papel, madera, etc., la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior, dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las dos sensaciones y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, hay que determinar cuál corresponde a cada sensación y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada uno de los envases, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas, o expresar con una misma palabra las diferentes sensaciones que produce cada situación.

Sonido

Consiste en proponer determinadas músicas que expresen cada una de las sensaciones experimentadas, o expresarlas con un instrumento o con la voz.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos situaciones, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio con las tres situaciones.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas —bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el profesor— cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

CUARTO GRUPO DE EJERCICIOS

Yo / EL OTRO: UNA TENSION

Es interesante buscar en la relación con los demás experiencias de tipo:

- Ser dominado.
- Dominar.
- Ser receptor de alguien que se ofrece.
- Ofrecerse.
- Ser oponente con fuerzas iguales.
- Colaborar.
- Estar solos.

Cada una de las percepciones se realiza a partir de ejercicios basados en la experiencia real.

En este ejercicio, se enfrentan de dos en dos las sensaciones propuestas, de forma que se sienta el contraste entre ellas y se exprese sensológicamente la tensión creada.

Es obvio el interés de este tema; pues a lo largo de nuestra vida, todas las relaciones que establecemos con las demás personas, con animales y con todos los elementos con los que convivimos —incluyendo nuestra mente y todas las demás partes que puedan dialogar o coexistir con eso que llamamos *conciencia*—, en mayor o menor grado están contenidas en este pequeño listado.

En el ejercicio, el listado es indicativo para que el alumno busque, en su experiencia real, sus vivencias en una u otra categoría.

Las sensaciones que producen estas vivencias deben ser expresadas a través de:

Expresión corporal

Se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el sentir cada situación.

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las dos sensaciones y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente hay que determinar cuál corresponde a cada sensación y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada una de las dos situaciones, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas cuyo contenido sensológico exprese las dos sensaciones.

Forma en el espacio

Se debe de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material —como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Sonido

Consiste en proponer determinadas músicas que expresen cada una de las sensaciones experimentadas, o expresarlas con un instrumento o con la voz.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el profesor, cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos envases, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio con tres relaciones.

IV NIVEL: EL ENTORNO COMO SENSACIÓN-EXPRESIÓN

PRIMER GRUPO DE EJERCICIOS

Yo y MI ENTORNO

A partir de los *elementos del entorno* de uno, procedemos a enfrentar éstos entre sí, de forma que el contraste entre ambos nos fije la vivencia de cada uno.

Ejemplo:

Mi familia.
El metro que cojo cada día.
Mi habitación.
El entorno de mi casa.
El parque donde juego.
Mis vestidos.
Mi ascensor.
Mi maestra/o.
El cine al que suelo ir.
El comedor de mi casa.
Mi jardín.
Mi biblioteca.
Mi casa.
La ventana de mi habitación.

Cotidianamente, estamos recibiendo enormes cantidades de información que no somos capaces de procesar por falta de capacidad de lectura. Nuestro entorno es una fuente inagotable de sensaciones, de informaciones vitales para nuestro desarrollo social y humano, pero pasan completamente desapercibidas para nosotros debido a la falta de conocimiento del lenguaje en que se nos manifiestan. A través de estos ejercicios, el alumno adquiere la capacidad de percibir esta gran fuente de información sensológica que nos brinda el entorno y a aprehenderla en toda su dimensión.

Las sensaciones percibidas de las experiencias de las vivencias del entorno serán expresadas a través de:

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Expresión corporal

Se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el sentir cada lugar de nuestro entorno.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las sensaciones de dos lugares y hay que sentir cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, determinar cuál corresponde a cada una y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada uno de los lugares del entorno, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas o expresar con una misma palabra las diferentes sensaciones que produce cada situación.

Forma en el espacio

Se debe de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material —como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas —bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el

profesor— cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos situaciones, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio con las tres situaciones.

SEGUNDO GRUPO DE EJERCICIOS

CONOCIDO-DESCONOCIDO

A partir de los elementos del entonto de uno, realizaremos ejercicios de conocido-desconocido.

Ejemplo:

Mi familia.

La familia de un amigo a la que yo no conozco.

Mi novia.

La novia de un amigo a la que yo no conozco.

Mi ascensor.

El ascensor de la casa vecina que no conozco.

La leche que bebo.

La leche que anuncian y que aún no he probado.

En los mecanismos de la creatividad lo *conocido* y lo *no conocido* se conjugan continuamente. El hacerse la pregunta adecuada, que procurará la ausencia de lo que debemos crear, es fundamental para tener el estímulo de acción que nos conduzca hacia la respuesta adecuada. Sin pregunta no hay creación. Sin *no conocido* no hay estímulo para hacerse la pregunta. Y sin preguntas no hay estímulo para la inteligencia. El mejor regalo que se puede hacer a alguien es estimularlo a que se haga una buena pregunta.

Han de sentir las sensaciones que producen ambos y expresarías a través de:

Apuntes sensológicos

En un impreso de doce cuadros en posición horizontal, hay que dibujar en los dos primeros cuadros de la línea superior, dos grafismos que correspondan sensológicamente a dos de las sensaciones experimentadas. Seguidamente, se pintará en los dos cuadros restantes de la derecha el equivalente en color a dichas sensaciones.

Expresión corporal

Se trata de expresar con los ojos, la boca, una mano, etc., o bien con todo el cuerpo, el equivalente sensológico de las sensaciones que nos produce el sentir cada lugar de nuestro entorno.

Categorías de espacio

Se trata de sentir las sensaciones de dos lugares y cada una de las categorías y expresiones de espacio. Seguidamente, hay que determinar cuál corresponde a cada una y anotarlas debajo o al lado del cuadro del *apunte sensológico* de la forma indicada.

Categorías de tiempo

Se trata de sentir la sensación que nos produce cada uno de los lugares del entorno, ver cuál es la propuesta de cada *categoría de tiempo* que más se ajusta a cada sensación y anotarla debajo del cuadro del *apunte sensológico* correspondiente.

Expresión oral

Se trata de ligar frases poéticas o expresar con una misma palabra las diferentes sensaciones que produce cada situación.

Forma en el espacio

Se debe de expresar con arcilla, plastilina o cualquier otro material —como alambre, cartulina, papel, madera, etc.—, la sensación que produce cada una de las propuestas experimentadas.

Metáforas

En el presente ejercicio se buscarán dos metáforas, bien creadas por el propio alumno, bien seleccionadas de una lista que prepare el

profesor cuyo contenido sensológico sea equivalente a las dos sensaciones experimentadas.

2+1

Se trata de sentir las sensaciones de dos situaciones, buscar una tercera que ligue sensológicamente a los dos y crear un ritmo o arpeggio con las tres situaciones.

TERCER GRUPO DE EJERCICIOS

DENTRO-FUERA / ANTES-DESPUÉS

Consiste en realizar ejercicios de lugar y de tiempo *dentro-fuera / antes-después*.

Ejemplo:

A. *Juego de percepción del entorno vital:*

El alumno se coloca primero de cara a la pared y luego de cara al espacio abierto de la clase o del exterior.

B. Hay que escoger varios elementos como: una caja de cerillas o de zapatos, un libro, etc., y sentirse dentro y fuera de cada uno.

Con estos ejercicios, el alumno descubre que la observación sensológica de su entorno le brinda todo un nuevo mundo de percepciones y algo muy importante: un desarrollo de su capacidad espacial —tanto en su estructuración como en su percepción y análisis—, que le permitirá estructurar su inteligencia de forma mucho más potente y ordenada.

Se advertirá que se combinan la ubicación de la conciencia del pensante con el pensante mismo en una especie de trueque en el que, en ocasiones, el pensante es el pensado y viceversa. Ello permite al alumno aumentar su capacidad de mantener varias atenciones a la vez, con lo cual su inteligencia se beneficia considerablemente.

En todos los ejercicios se ha trabajado el *espacio* y el *tiempo*, pero siempre en segundo término; en estos ejercicios éstos adquieren ya protagonismo y son tratados en la dimensión e importancia real que tienen.

EPÍLOGO

El ser humano, en su conjunto, es la obra más maravillosa de la naturaleza y su fuente más grande de misterios, los cuales la ciencia tardará mucho en desentrañar. Pero el más desconocido, el que no se ve ni se toca, es la *conciencia humana*, que es el milagro más grande al que nos podemos enfrentar (aunque por su proximidad ni reparamos en él) y el más profundo de los misterios.

Pero más allá de esta conciencia hay todavía una inteligencia más profunda y compleja que ya no se ve a sí misma, sino que es tan solo un juego de vivencias de *espacio-tiempo-sensación*. La *sensación* de un *espacio* y un *tiempo* que han dejado de ser lineal y objetivos para pasar a ser un producto de la conciencia humana, creado para servir de comunicación con sus estratos más profundos donde mora el más grande de los conocimientos: el de su propia naturaleza y el de su existencia y lógica de ser; se remonta quizás, este conocimiento, al momento mismo de la creación.

Esta vivencia profunda de *espacio-tiempo-sensación* que no se puede medir ni razonar es, a su vez, la base para otro nivel más profundo y complejo, en el que dichos espacios y tiempos —producto de la conciencia humana— se distorsionan, se contraen y se dilatan; combinándose como en una danza en la que ya no son los bailarines lo que importa sino la tensión que se crea entre ellos que, a su vez, crea tensiones entre las tensiones mismas que una parte de nosotros sabe leer.

Estas tensiones son como *llaves*, situadas más allá de lo sensológico; que pueden activar hormonas, neurotransmisores, péptidos o hacer que se nos despierten recuerdos aún no vividos y aún no soñados, archivados en nuestros genes. Estos recuerdos de nuestro conocimiento original pueden modificar nuestra mente y nuestro cuerpo, y de este modo curar enfermedades y modificar modos de pensar. Es como el retumbar mismo del conocimiento profundo de nuestra lógica de ser, que nos está indicando el camino de la salud, de la sabiduría y de la felicidad.

Todo ello gracias a las tensiones entre *espacios* y *tiempos* expresado en la única forma de crearlas: el *arte*.

Existen, en las diferentes culturas del planeta, diversas formas de explicar estos niveles profundos de conciencia, para lo que se han creado multitud de religiones, sectas y grupúsculos. Todos ellos se afanan en encontrar el camino que nos lleve hacia el auténtico ser, a través de un dios o de nosotros mismos, por lo que han inventado

múltiples ritos para establecer esta conexión. La física cuántica ha dado un paso de gigante al hacer que muchos científicos empiecen a dirigir sus puntos de mira más allá de lo que pueden ver y tocar; y a aceptar realidades de la relación *mente-materia*, como la de que la *propia intención con la que está realizando el experimento puede modificar el resultado de éste*.

Pero me temo que ni siquiera esta moderna física tendrá argumentos para explicar ciertos fenómenos de la naturaleza humana.

Existen cosas que no pueden pensarse y sólo sentirse. Al pensar, creamos tiempos en pasado o en futuro que hace que nuestra mente se dirija a estas referencias. Al sentir, estamos en el tiempo y somos en el tiempo. No existe un antes ni un después, sólo un *estar siendo*, como un *ahora* continuo que tampoco existe porque no tiene tiempo propio, pues es sólo una infinita dinámica entre un pasado que ya no existe y un futuro que todavía no ha existido.

En este *vivir sin tiempo* es donde nos encontramos con todos los tiempos, los espacios y los conocimientos; en este aparente *no ser*, es donde mora la sabiduría y donde nuestro espíritu se expande al infinito.

El arte, con sus especiales mecanismos, nos conduce a este *canal del tiempo* y, además, nos señala el camino y el lugar donde nuestros sensores encontrarán el conocimiento.

El arte no transmite conocimiento. *Abre libros* donde se encuentra el conocimiento. Por tanto, el arte es como la *llave maestra* de nuestra gran *biblioteca del conocimiento*. Pero el arte —este *quantum invisible*—, posee inteligencia y sabe —como sucede con cada partícula del cuerpo—, cuál es su lugar, su misión y su destino en cada momento. Por lo que una vez abierta la *biblioteca*, sabe en qué libro ha de buscar y por qué página lo tiene que abrir.

Si el arte expresara tan sólo nuestro pensamiento o nuestras emociones (de no ser para un uso terapéutico), sería flaco el favor que nos haría, pues sólo nos mostraría las ideas y pasiones humanas. Con ello, el artista, en cada obra, cometería de nuevo el mismo pecado original: el intentar reinventarse a partir de la *idea* de sí mismo.

Pero la naturaleza es sabia y ha dado al hombre la posibilidad de que redescubra a su ser edénico y recobre su felicidad al reencontrar su inocencia y sabiduría original. Por ello le ha dotado de un extraordinario poder: el poder del don del *arte*.

ÍNDICE